أنت وشخصيتك

حــــل

شخصيتك بنفسك

عاطف عمارة

حـــلل ...
شخصيتك بنفسك

اسم الكتاب : حلل شخصيتك بنفسك
إعداد : عاطف عمارة
الناشر : الحرية للنشر والتوزيع
الإشراف العام : جمال العزب
الجمع الإلكتروني : فور إتش للكمبيوتر ٠١٠/٦٦٧٤٣٣٥
رقم الإيداع 2578 / 2004
الترقيم الدولى 7 - 85 - 23 - 204

الحرية
للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى وسط البلد - القاهرة
0123877921 - 5745679

دار التحرير للنشر والتوزيع
الكويت تليفاكس/ 4763687
Mopacl \ 9551344

مقدمة

يقول «بييرداكو» فى كتابه «التعب والخجل والكآبة» فى معرض تعريفه لعلم النفس:

يعرف علم النفس بمفهومه العام: أنه علم الروح أو العقل، غير أن هذا التعريف ليس مقنعا، لأن لكلمتى «العقل» و «الروح» معان متنوعة جداً، وإذا أخذ علم النفس بهذا المعنى المحدد فإن علم العقل سيصبح حينئذ «ما وراء الطبيعة». لذا نقترح التعريف التالى: علم النفس هو دراسة الظواهر الذهنية أيا كانت، وهو يدرس الأفعال الشعورية واللاشعورية لقد قال «جانيه» عملاق علم النفس الفرنسى: «يتعامل علم النفس مع كافة الظواهر تقريبا، ويتميز بالعالمية، وهناك أفعال سيكولوچية فى كل مكان».

ويعنى علم النفس بما يلى:

١ - ملاحظة كل السلوك الإنسانى الداخلى والخارجى.

٢ - البحث عن الدوافع الداخلية والخارجية للسلوك.

ومثال على ذلك «الخجول».. حيث يقوم علم النفس بالآتى:

١ - ملاحظة سلوكه الخارجى (الصوت والإيماءات والضحك والمشى.. الخ).

٢ - البحث عن الدوافع الخارجية التى أدت إلى الخجل (العائلة، التربية، الدين، الظروف الخاصة).

٣ - البحث عن الدوافع الداخلية الشعورية واللاشعورية (التعب، والوراثة وعدم التكيف والاستعداد والإنفعالات والعقد النفسية).

٤ - إختيار إحدى التقنيات المستخدمة فى العلاج النفسى بهدف إيجاد العلاج المناسب.

علم النفس إذن، هو علم وفن التعامل مع السلوك الإنسانى فى مظاهره المتعددة والممكنة هذه المظاهر قد تكون إعتيادية أو شاذة يصبح من المستحيل إذن الفصل بين علم النفس والعلوم الإنسانية الأخرى، لأن أى علم يعنى فى النهاية بالإنسان الذى يكتشف العلم.

لقد برزت أهمية علم النفس، بمختلف تطبيقاته، فى عصرنا الراهن، أكثر من ذى قبل، نظرا لما يمتاز به عصرنا من تطور، أدى إلى المزيد من التعقيد فى أسلوب الحياة، والنتيجة هى أنه قد أصبح الكثير من الرجال العصريين يفتقرون إلى «التكيف»، وعندما نقول «لا تكيف» نعنى بذلك التناقض، وعندما نقول تناقض نعنى به التمزق والأخير نعنى به الضيق النفسى.

إن واحدة من أهم التناقضات هى كون الإنسان يحس بالتمزق والحيرة بين ما هو عليه وبين ما يعتقد أن يكون. لذلك فهو فى حيرة بين توجهاته الداخلية العميقة وسلوكه الخارجى.

ويستنتج عالم النفس إن هناك ثمانى حالات من عشرة يكون الشخص فيها غير متكيف، لا لعمله ولعصره فحسب، بل لذاته أيضا بسبب الصراعات الداخلية العميقة المتعددة التى يعانى منها.

وعصرنا هو «عصر الكبت»، وتعد هذه الأشكال من الكبت عوامل قوية للأمراض البدنية والنفسية، ويعلموننا يوما بعد آخر أن الغرائز ما هى إلا أفعال دنيئة، وخاصة فى المجال الجنسى، غير أننا يجب ألا ننسى أن الغرائز لا تزال باقية، وتفعل مفعولها سواء أكانت مكبوتة أم ظاهرة، وإذا ما توضحت هذه الغرائز وقبلت أو رفضت صراحة فليس هناك ما يمكن أن نخشاه، غير أن العكس هو الذى يحدث غالبا مع كل التبعات المحتملة.

والكثير من الناس يرغبون فى «الوصول»، ولكن الوصول إلى ماذا؟ أنهم لا يفقهون شيئا والشىء الوحيد الذى يعرفونه هو الوصول إلى المراكز الأولى، الأوائل فى أى شىء؟ ولماذا؟ وأين؟ أنهم يجهلون ذلك أيضا، فهم يريدون أن يصبحوا متفوقين. قبل كل شىء. لماذا؟ لأنهم يشعرون بالنقص حيث إن الشعور

بالنقص لم يتطور ربما قط بهذه السرعة كما يحدث فى وقتنا الحاضر..

لقد أختفى الإنسان الواعى تقريبا، فالرجل العصرى لم يتحرك وفق منطقه الفكرى الواعى، بل استنادا إلى إنفعالاته المرضية، أما السبل المستخدمة فغالبا ما تكون فظة وعجيبة! ويكفى أن نرى بعض الشعارات الدعائية أو بعض الصحف والمجلات أو نسمع بعض الإذاعات لنكتشف ذلك، كما يكفى أيضا أن نلقى نظرة على أكداس الصحف التى صممت لتمنع أى شكل من أشكال القراءة الواعية، ومما تجدر الإشارة إليه إن كل التحفيزات هذه هى انفعالية وغير واعية فى أغلب الأحوال، إذن هناك ما يثير فينا الرعب، لأن حشو الدفاع قد تحول إلى مرحلة الوباء، وإن اولئك الذين يحركون خيوط اللعبة يعرفون جيداً القوة التى تمثلها الإنفعالية، وسوف نرى كم أن «الضمير» الإنسانى يأخذ حيزا صغيرا نسبيا فى الحياة، وإذا كان الشعور يعادل حجم بحيرة فإن اللاشعور يعادل محيطا كاملاً، ونحن نعرف أن كثيرا من الأمراض تأتى من الصراعات ما بين الطبقة الواعية والطبقة اللاوعية.

إن إحدى أهم مهمات علم النفس هى مساعدة الإنسان فى استعادة لاشعوره ووضعه فى توافق مع الطبقات الواعية للحياة اليومية وفى هذه الحالة أصبح رجل الغابة البدائى أكثر كمالا من الغالبية العظمى من المتحضرين.

يجب إذن إيجاد تكيف وتوازن، كما يجب إيجاد الحقيقة والسعادة، حيث إن علم النفس هو مدرسة الوضوح والتحرر فهو يساعد على فرز الغرائز السيئة الفهم قبل التقبل، ويتيح علم النفس لهذه الغرائز التصرف بصورة طبيعية دون أن يظهر الضيق النفسى كما يساعد على فرز التربية السيئة، وعلم النفس يعد مدرسة اليسر ورباطة الجأش والحصانة. إنه يتيح معرفة الذات عن طريق البحث عن الروحية المتزاوجة بالمادية ولأجل ذلك يجب أن تكون هناك معرفة وبغية إيجاد هذه المعرفة علينا أن نتعلم، كما يتيح معرفة الذات عن طريق الاختبارات النفسية المختلفة التى تطبق على الشخصية.

يقول «أرنست هيفمن» فى كتابه «علم النفس فى حياتنا الحديثة»:

لعل أشهر الوسائل التطبيقية لعلم النفس فى حياتنا اليومية هو «الإختبار»، وأعنى إختبار كل شىء، وليس فحسب إختبارات الذكاء، بل كافة الإختبارات، فهناك إختبارات فردية وأخرى جمعية، وبعضها شفهية، وقد دلل عدد كبير من هذه الإختبارات على أن فائدتها جليلة، وقد ظهر أن نتائج البعض الآخر منها سخيفة جداً، وهناك إختبارات للمهارات الجسدية كرشاقة اليد والأصابع، وإختبارات للمواهب كالقدرات الآلية والموسيقية، وأخرى للميزات الشخصية كالانطواء والإنبساط، والرجولة والأنوثة، وتعد هذه الإختبارات المختلفة لكى تستخدمها الشركات لإختبار موظفيها ومستحقى الترقية منهم، ويستفيد منها قسم الخدمات العسكرية فى اختيار ربابنة للطائرات أو عمال للرادار أو ميكانيكيين، وتستعين بها الجامعات والشركات الإستشارية الخاصة فى توجيه الاحداث إلى المهن التى تناسبهم.

أما العلامات أو الدرجات التى تعطى لهذه الإختبارات فإنها تصنف بموجب طرق إحصائية سيكولوچية، وهى الطرق ذاتها التى يلجأ إليها الرياضى، وتقدر نتيجة المتقدم لهذه الإختبارات على أساس المقياس المئوى، فعلامة ٧٥ تعنى أنه متفوق على ٧٤,٩ فى المائة من أولئك الذين تقدموا للإختبار، لكنه ليس معادلا للخمسة والعشرين فى المائة الباقين، وعلامة ٥٠ تعنى أنه متوسط، كما أن علامة واحد فى المائة تعنى أنه فى أدنى درجة ممكنة. وقد أدت هذه الطريقة إلى نفور بعض النقاد من الإختبارات السيكولوچية على اعتبار أنها محاولة لإخضاع جميع أمور البشر إلى نظام تقديرى آلى فاتر.

وبعضهم يعتبر هذه الإختبارات تدخلا غير جائز فى حياة الناس الخصوصية، لكن طريقة المقابلة التقليدية ذاتها هى فى الواقع نوع من الإختبار، بمعنى أنه كان لابد لطالب العمل من التحدث فى تلك الفترة بالطريقة التى يعتقد مقابلة أنه يجب أن يتحدث بها، وكذلك أيضا فترة التجربة التى كانت الطريقة المتبعة فى السابق، من حيث إنها تقتضى نوعا خاصا من السلوك، وتتميز الإختبارات السيكولوچية عن هذه الإختبارات بشىء واحد فقط هو أنها تحاول وضع أسس لتقديراتها بطريقة علمية دقيقة.

وقبل أن ندعك «تختبر شخصيتك» بنفسك، يجب أن تعلم أن الشخصية هى: سائر ميزاتك الشخصية، أى مميزاتك البدنية والفكرية والخلقية، وهذه المميزات تلعب بها الغرائز، وأن غرائزنا تختلف فى شدتها، حسب الوراثة، وقد اتضح أن مزاجنا يتأثر تأثرا عظيما بإفراز الغدد الصماء، كالغدد الدرقية والنكفية والجنسية، ويقول الدكتور محمد فتحى فى كتابه «فلسفة السعادة»: إن الغدة المفرطة فى نشاطها تحدث قلقا واضطرابا، وأن الذين يحيون حياة «جامدة» قاسية هم غالبا ممن يعانون من فرط نشاط الغدد الكظرية. وهذه الغدد الصماء تتأثر أيضا بالجو.

ومادمنا نتحدث عن الشخصية، لابد أيضا من التحدث عن «العواطف»، فالعاطفة «نشاط نفسى» أو شعور تحدثه الغريزة بنشاطها، وحين نندفع إلى عمل شىء، خيرا أو شرا، تدفعنا العاطفة إلى ما نفعل، ونحن لا نحس بالغريزة إلا بسبب العاطفة التى تثيرها، وبعض ألوان العاطفة مما يسرّ وبعضها لا يسرّ، فالعاطفة التى لا تسر تدل على الإخفاق والفشل فى تحقيق رغبة منبعثة عن غريزة، فلكل غريزة هدفها الخاص، وعاطفتها الخاصة.

ونحن نستطيع أن نضبط عواطفنا بقدر ما اعتدنا أن نضبطها فى فجر حياتنا، فإذا كان المرء ضعيف الإرادة يسمح لعواطفه أن تلعب به، فلن يستطيع فيها تحكما، ويلقى كثيرا من الصعوبة فى ضبطها وكبحها، وبالعكس كلما ضبطها كانت أسهل له قياداً، وعواطفنا تستطيع أن تكون قوى عظيمة جداً تدفعنا للخير أو الشر، ولكنها قد تمنع التفكير المنطقى المعقول بما تكونه من أهواء تتحكم فى توجيه عقولنا وأفكارنا.

وكما تتحكم الأهواء فى عقولنا وأفكارنا، يمكن للشخصية - أيضا - أن تصاب ببعض «المركبات النفسية»، وهنا يجب أن نعرف المركب بأنه: إتجاه خطأ لا ينسجم ولا يتفق مع باقى صفات الإنسان، وقد يكون الخطأ طفيفاً جداً، ولكنه موجود فى المركب، وإلا لما اختلف المركب عن الشعور العادى، ويقول علماء النفس إن المركب مجموعة من الأفكار العاطفية يميل الإنسان إلى تناسيها ونسيانها نسيانا جزئيا أو كليا، فمركب النقص ليس كما يظنه الناس مجرد شعور بالنقص

فهو شعور بالنقص ناشىء عن عيب خاص يدفع المرء أو المرأة إلى بذل مجهود خاص للتعويض عن هذا النقص.

فالولد الذى يحس بعيب بدنى يحاول التخفيف من قيمة هذا العيب فى نظر الناس - بتفوقه فى نواح أخرى تلفت أنظارهم إلى قدرته الباهرة على النجاح - تحويلا لأنظارهم عن عيبه، وكذلك الفتاة المهملة فى دراستها تحاول أن تحول أنظار الناس عن إهمالها بأن تتفوق فى الهزل وحفظ النكات المضحكة.

وكما تصاب الشخصية بالمركبات النفسية، تصاب أيضا بالمخاوف، ويمكن تقسيم المخاوف إلى نوعين: طبيعية ومرضية، ومايعنينا هنا - بالطبع - هو المخاوف المرضية، وهى: المخاوف الخاصة، أى المرتبطة بشىء خاص، فبعض الناس ينزعجون ويضطربون أشد الإضطراب إذا اضطروا للبقاء فى مكان مغلق، وكذلك يخاف بعضهم أشد الخوف من أى حريق، أو من أية ملامسة أو مخالطة للناس، فيغسل المرء يديه دائما بالماء، وهناك الخائفون من الحيوان أو الحشرات أو الإنسان، وكل هذه المخاوف وأمثالها تنشأ وتترعرع فى الطفولة.

والواقع أننا لن نستطيع أن نلم بموضوع الشخصية عموما - فى مقدمة هذا الكتاب - ولذلك فسوف نخصص له كتابا بذاته بعنوان «أسرار الشخصية».

أما كتابنا هذا، الذى نحن بصدده، فنكتفى بأن نضع بين يدى القارىء مجموعة من الإختبارات الشخصية المهمة التى تجعله بعد استخدامها على بصيرة واعية بتكوينه النفسى، ومقومات شخصيته، وسماتها، وميزاتها، وعيوبها، وليس من شك فى أن مثل هذه الإختبارات تتجاوز فائدتها ما تحققه من معرفة للمرء بذاته، إلى إمداد المرء بالمعلومات الكافية عن حياته النفسية لكى يتمكن - فى ضوء هذه المعلومات - من تخطيط البرامج المناسبة لتغيير حياته وشخصيته بما يحقق له وضعاً أفضل فى الحياة والمستقبل.

وأخيرا .. أرجو أن يحقق هذا الكتاب للقارئ الفائدة المرجوة منه، وحسبى أن يكون لمثل هذا الكتاب مثل هذه الفائدة العلمية.

عاطف عمارة

الشخصية ودراستها

ماهى الشخصية؟

ذكر الدكتور «محمد خليفة بركات» فى كتابه: «الإختبارات والمقاييس العقلية» إن الشخصية - تعريفا هى: ذلك الطابع المميز للفرد فى سلوكه، والذى ينشأ من التفاعل المستمر بينه وبين عوامل البيئة المحيطة به.. أو هى: ذلك التنظيم المتكامل لجميع مكونات الفرد الجسمية والعقلية، الموروثة والمكتسبة، الشعورية واللا شعورية.. الدائمة التفاعل مع مكونات البيئة.

وتدرس شخصية الفرد عم طريق تحليلنا لسلوكه الشامل لأفعاله وأساليبه الحركية، وتعبيراته الإنفعالية، وآرائه وإتجاهاته، ونظرته لنفسه ولما يحيط به من مظاهر خارجية.. ولا يكفى للحكم على الشخصية مجرد النظرة السطحية لما يبدو به الفرد أمام الغير، وما يتركه من الأثر فيهم، بل لابد أن يتمم ذلك الوصول إلى ما فى النفس من استعدادات كامنة، ومشاعر داخلية، وما تنطوى عليه الشخصية من عوامل وقوى غير ظاهرة، كالتعصب أو التحيز، والرضى أو السخط، والإحساس بالسعادة أو الشقاء، ويجب أن ندرك أيضا أن بعض نواحى الشخصية قد تكون على درجة كبيرة من الغموض بحيث لا يعرفها إلا صاحبها، بل أنها قد تكون غامضة حتى على صاحبها أيضا، إذن فالشخصية تكوين كلى معقد، يجعل لكل فرد طابعه الخاص الذى يميزه عن غيره، بحيث لا يوجد اثنان متشابهان شبها كاملا، مما يجعل من الصعب الوصول إلى حكم صحيح أو تقدير شامل لكل شخصية، ولكن هذا لم يمنع علماء النفس من محاولة البحث فى قياس الشخصية، خصوصا وأن هناك الكثير من الصفات المشتركة بين عدد من الشخصيات، وأن من الممكن مقارنة الأفراد بهذه الصفات، والوقوف على مدى

اتفاقهم أو اختلافهم فى ناحية أو أكثر من نواحى الشخصية.

وإذا كان لكل فرد شخصيته فمن الخطأ إذن أن نقول بإن فلانا «ليس له شخصية» إذ أن هذا التعبير لا يعبر عن المعنى المقصود، وهو أن فلانا هذا مفكك الشخصية أو له شخصية ضعيفة.

وهنا يجب أن نؤكد على أن صفات الشخصية ومكوناتها لا توجد بشكل مستقل أو تعمل منفردة، بل إنها تكون عادة مترابطة ومتداخلة وتعمل فى تناسق وتعاون وانسجام مما يؤدى إلى تماسك الشخصية وتكاملها، أما إذا لم تنتظم هذه المكونات وتتعاون فى عملها، وإذا اختل تماسكها وترابطها فإن هذا هو الذى يخلق الشخصية المفككة التى توصف بالضعف وعدم النضج والشذوذ.

وتتميز مكونات الشخصية أيضا بصفة الديناميكية، والتفاعل المتبادل المستمر، مما يجعل من الصعب الحكم على جانب واحد من جوانب الشخصية، أو قطاع واحد من قطاعاتها مستقلا عن الباقين، فما نسميه «جسما وعقلا» أمر واحد، إذ يصعب الفصل بينهما، لأن الجسم دائم التأثير فى العقل، والعقل دائم التأثير فى الجسم، وكذلك المزاج والخلق، يتأثر كل منهما بالآخر، وليس من السهل التحدث عن الفرد أو إحدى صفاته ما لم نأخذ فى الإعتبار ظروف بيئته، إذ أن كلا من الفرد والبيئة يؤثر أحدهما فى الآخر، بحيث لا يكون لأية صفة معنى مطلق، وإنما يكون للصفة معنى صحيح إذا نسبت لظروف البيئة التى نشأ فيها الفرد، ولطبيعة الموقف الذى نتحدث فيه عن هذه الصفة.

ومن أجل هذا نجد أن التقدير الصحيح للشخصية هو الذى يتناول قطاعات الشخصية، بحيث يصل إلى تقدير تلك الوحدة الشاملة أو الكل العام الذى نعبر عنه بالشخصية.

وتعيننا العلوم الطبية على تشخيص مواطن الضعف والقوة فى مكونات الشخصية من النواحى الجسمانية، كما أن من الضرورى دائما أن نجمع البيانات الوافية عن البيئة والظروف التى ينشأ فيها الفرد، لتكون أحكامنا على شخصيته مبنية على طبيعة هذه الظروف، وهناك - بالطبع - الكثير من الطرق التى

تساعدنا على الحكم على نواحى الشخصية الأخرى، ومعرفة الصفات المزاجية والخلقية للأفراد، والوقوف على إتجاهاتهم النفسية ونظرتهم للأمور المحيطة بهم، كما أن هناك الكثير من أساليب التقدير والقياس التى استعملت فى دراسة الشخصية، وأهم هذه الطرق والأساليب:

(١) طريقة بحث الحالات.

(٢) طريقة المقابلة.

(٣) مقاييس التقدير.

(٤) قياس الإتجاهات النفسية.

(٥) الإختبارات الإسقاطية.

(٦) إختبارات المواقف المقننة.

أما «برنارد نوتكات» فقد أكد فى كتابه «سيكولوچية الشخصية» على أن تنوع المفاهيم الشائعة عن الشخصية ليحير إلى درجة يتحتم معها أن يضطلع بعمل تصنيف لها ينعم بشىء من الرصانة، وهو يدخل إلى توريد المعالم البارزة لسيكلوچية الشخصية على أساس من التمييز بين علم النفس العام الذى يستخلص القوانين العامة التى تسرى على الناس بتحليل أنواع خاصة من العمليات، وعلم النفس الفارق الذى يدرس الاختلافات الكمية فى توزيع السمات، وسيكولوچية الشخصية التى تدرس الانتظامات الفردية، ففى علم النفس العام ننظر إلى الفرد باعتباره موضحا للعمليات التى ندرسها، وفى علم النفس الفارق ندرس عدداً قليلا من السمات لا نتعداه، ولكننا فى سيكولوچية الشخصية ننظر إلى الفرد كشخص آخذ فى النمو وندرس معنى الحوادث له، دون أن نفترض أنه سيكون لها المعنى نفسه بالنسبة للآخرين، ومن جهة أخرى تعنى دراسة الشخصية بالدوافع بعكس علم النفس العام الذى يعنى بالمعرفة والفعل، ويقدم «نوتكات» - بعد ذلك - الجدول التالى الذى يتضمن أهم نظريات الشخصية، مقسما إياها على النحو الآتى:

نظريات الشخصية

أولاً: أجهزة تصف الشخص عن طريق السمات الآتية

(١) سمات مشتركة.

(٢) عوامل

(٣) أنماط:

(أ) تستند إلى مجموعات الأعراض الذهنية.

(ب) تستند إلى إفرازات الغدد الصماء وعمليات فسيولوجية أخرى.

(جـ) تستند إلى الشكل الجسمانى العام.

(د) تستند إلى القيم وأسلوب المعيشة.

(هـ) تستند إلى العمليات الإدراكية.

ثانياً: أجهزة (نظريات) تصف الشخص عن طريق القوى الخارجية المؤثرة

(١) نظريات تستند إلى العادة، والترابط، والتشريط.

(٢) وصف للشخصيات عن طريق الثقافة والدور الاجتماعى.

ثالثاً: أجهزة تصف التفاعل بين الشخص والبيئة

(١) أجهزة (نظريات) تستخدم الدوافع الأساسية:

(أ) عواطف إنفعالية Passions.

(ب) غرائز.

(جـ) موجهات Vectors.

(٢) أجهزة تلح بالأهمية على الاستقلال الوظيفى للدوافع.

(٣) أجهزة تستند إلى طراز النضج.

(٤) أجهزة تستند إلى ميكانيزمات الدفاع والديناميكية النفسية.

ويتسأل «نوتكات» بعد ذلك:

كيف لنا أن نفرز هذه «الزكيبة» الهائلة من الأجهزة والنظريات والمفاهيم؟ أين هى الخطوط الرئيسية الفاصلة؟ والفروق المهمة حقا؟ إن أول فرز يقدم ثلاث مجموعات ـ (أ) أجهزة تستخدم السمات الأساسية، (ب) أجهزة تصف الأشخاص عن طريق الضغط الواقع عليهم من البيئة، (جـ) أجهزة تصف التفاعل بين الأشخاص والبيئة.

* * *

فإذا نحن أخذنا المجموعة الأولى التى تضم النظريات التى تصف الشخص عن طريق السمات، وحاولنا معرفة «السمات» التى يتم عن طريقها تفسير الشخصية كتكوين أو مجموعة من السمات، فماذا ستكون تلك السمات؟ الإجابة يقدمها لنا «نوتكات» من خلال الجدول التالى.

تصنيف السمات

يميز «مكدوجال» أربعة أوجه رئيسية للشخصية، فى كتابه «طاقات البشر» على النحو التالى:

أولا الاستعداد:

وهو تنوع النزعات الفطرية من حيث القوة أو الإلحاح.

ثانياً الطبع:

وهو تنوع فى السبل التى تتبعها هذه النزعات نحو أهدافها، ولقد تم التمييز بين ثلاثة أوجه للطبع:

(أ) درجة المثابرة، وتتضح من الطرفين: ثابت ـ متغير.

(ب) الشدة أو الانفعالية: وتتضح من الطرفين: ملح ـ هادئ.

(جـ) القابلية للتأثر: وهى الدرجة التى يتأثر بها نشاط النزعات بالمشاعر السارة أو غير السارة، وتتضح من الطرفين: متقلب ـ ساكن.

ثالثاً المزاج:

وهو بتعريف مكدوجال: «الصفات الفردية التى تتحدد بفعل التأثيرات الكيمائية لعمليات الهدم والبناء فى الجسم، وهى تأثيرات تنال العمل العام للمخ أو الجهاز العصبى». وقد أدخل ضمن هذه الصفات: القابلية للتعب، والنشاط، والانبساط، والإنطواء.

رابعاً الخلق:

وهو إنتظام النزاعات الفطرية. ثم أضاف ـ فى مكان آخر ـ صنفين آخرين:

خامساً: القدرات

سادساً: الحالات المزاجية

ويصنف أولبورت، وأودبرت «السمات» فى أربع مجموعات:

أولاً: سمات «واقعية» وتشير إلى الميول العامة والخاصة، وإلى الطرائق الثابتة المستقرة المتعلقة بتكيف الفرد مع بيئته، كأن يكون اعتدائيا، أو انطوائيا، أو اجتماعيا.

ثانياً: مصطلحات تصف النشاط الحاضر، والحالات العقلية العارضة، والحالة المزاجية مثل: مرتبك، ومبتهج، ومختل.

ثالثاً: أحكام قيم، تشتمل على عبارات تشير إلى أثر بعض السمات على الغير: تافه، قيم، باهر.

رابعاً: متنوعات.

ويقسم «ر.ب..كاتل» السمات كما يلى:

أولاً: القدرات، أو السمات المعرفية، إما كإمكانات ترجع إلى التكوين الجسمانى، وإما كأعمال أو مهارات.

ثانياً: سمات مزاجية، وتشتمل على ما ينظر إليه على أنه مزاجى بالمعنى الضيق (مثال ذلك: القابلية للتهيج، والانفعالية، وسرعة الاستجابة، والقابلية للتعب، والحساسية، ومجموعة من السمات تدخل تحت الطبع، كالمثابرة، والإندفاع).

ثالثاً: سمات ديناميكية، نزوعية أو متصلة بالدوافع: وهى من ناحية التكوين الجسمانى تعد استعداداً، أو حاجات أو إرجات ergs؛ بينما تصبح فى قالبها البيئى عواطف وخلقاً واتجاهاً وعقداً.

وقد استخدم «لودفيج كلاجيز» مصطلح «الخلق» حيث ينبغى أن نستخدم لفظ الشخصية، وميز الأوجه الآتية:

أولاً: المواهب أو القدرات، وتشتمل على القدرات العقلية وصفات الطاقة الإرادية والتصميم إلى آخر ما كان من الممكن لماكدوجل أن ينظر إليه ضمن «الطبع».

ثانياً: القوى الحافزة، والدوافع، بمعنى الاستعداد عند مكدوجال.

ثالثاً: المزاج، ويشتمل على ثلاثة أوجه: الانفعالية، والاندفاعية، والمقدرة على التعبير.

رابعاً: تناغم الصفات أو عدم تناغمها فيما بينها، وهذا هو «الخلق» عند مكدوجال.

خامساً: نتائج سمات الخلق فى الحياة الإجتماعية؛ وهذه هى أحكام القيم عند أولبورت.

وقد ميز «هـ. أيزنك» أربعة قطاعات للشخصية:

أولاً: القطاع المعرفى «الذكاء».

ثانياً: القطاع النزوعى «الخلق»، ويقال إنه وثيق الصلة بالإرادة، كما عرفها جيمس، وآخ، وميتسوت، وأفلينج، وكذلك: بالأنا، عند فرويد، وبالعامل، عند: ويب، وبعاطفة إعتبار الذات، عند مكدوجال.

ثالثاً: القطاع الوجدانى «المزاج».

رابعاً : القطاع الجسمانى «التكوين الجسمى»، وهذا يقابل المزاج عند مكدوجال.

* * *

وتدخل نظريات «الأنماط» ضمن فئة النظريات التى تصف الشخص عن طريق التصنيف النمطى الذى يعتمد الشكل الجسمانى العام أو مجموعات الأعراض الذهنية، أو العمليات الإدراكية، أو إفرازات الغدد الصماء، أو القيم وأسلوب المعيشة، وقد قدم «نوتكات» هذه المجموعة فى الجدول التالى:

بعض نظريات الأنماط الشهيرة

المتغير الأولى	أسماء الانماط الرئيسية	المتغيرات الثانوية المرتبطة	المؤلف
الأخلاط السائدة فى البدن شكل الجنون	صفراوى، بلغمى، دموى سوداوى فصامى، ومتهوس مكتئب	السمات المزاجية النمط السوي للشخصية: منبسط ومنطو (قسمت فيما بعد يونج إلى أنماط تعتمد أساساً على الإحساس والوجدان والتفكير والحدس).	هيبوقراط
شكل الجنون	الفصام، وجنون الهوس والإكتئاب	النمط السوى للشخصية: فصامى ونوابى شكل الجسم: نحيف ومفتول وغليظ.	كريتشمر

المتغير الأولى	أسماء الانماط الرئيسية	المتغيرات الثانوية المرتبطة	المؤلف
شكل الجنون	(١) الجنسية المضطربة (٢) الجنون الدورى ويشمل المتهوس والمكتئب والغضبى، وغير ثابت الانفعال (٣) المزاج المضاد للمجتمع.	سمات الشخصية السوية	روزانوف
شكل الجنون	خمسة أنماط رئيسية، منها اثنان منقسمان: السوى، الهستيرى، المتآلف (مرحلة الهوس ومرحلة الإكتئاب)، المتفاصم (مرحلة الخيال ومرحلة الهذيان)، الصرعى	اللياقة المهنية	هام ووادزورث
شكل الجنون	ثمانى مجموعات أعراض مرضية: مثلى الجنسية، الصادى، الصرعى، الهستيرى، الجامد، الهاذى، المكتئب، المتهوس.	المهنة، طريقة الانتحار، الأهداف الاجتماعية للشخصية السوية.	تسوندى

المتغير الأولى	أسماء الانماط الرئيسية	المتغيرات الثانوية المرتبطة	المؤلف
العمليات الإدراكية	الوظيفة الأولية والثانوية.	النمط الواسع الضحل، والنمط الضيق العميق.	جروس وبعده هـايمـان وويرسـما
العمليات الإدراكية	تفـضـيـلات اللون أو الحركة	خارجى الجهد، مقابل باطنى الجهد.	روشاخ
العمليات الإدراكية	تفضيل اللون أو الشكل	الإنبساط والإنطواء	لوكبه وشول وكـروه، إلخ.
العمليات الإدراكية الصور الإرتسامية:	المتكامل (النمط B) وغير المتكامل (نمط T) .	إختلال وظيفة الغدد الصماء: زيادة إفراز الدرقية، ونقص إفـراز المجـاورة للدرقـيـة، الاختلالات الشعرية.	أ. ر. وبينش
شكل الجسم	الغليظ، المتـوسط، النحيف.	الصفات الجسمية موصوفة بأنهـا: نشـاط الأحـشـاء (إجتماعى، سهل، مغرم بالطعام). ونشاط الجسم (نشيط، طموح). ونشاط المخ (مترو)	شيلدون
القيم	ستة إتجاهات: نظرى، اقتصادى، جمالى، اجتماعى، سياسى، دينى.	الانتخاب المهنى	شبرانجر وقد استخدم النظرية كل من: ج. و البورت وفرنون.

المتغير الأولى	أسماء الانماط الرئيسية	المتغيرات الثانوية المرتبطة	المؤلف
شكل الجنون	ثمانى مجموعات أعراض مرضية: مثلى الجنسية، الصادى، الصرعى، الهستيرى، الجامد، الهاذى، المكتئب، المتهوس.	المهنة، طريقة الانتحار، الأهداف الاجتماعية للشخصية السوية.	تسوندى

* * *

أما نظريات الشخصية المعتمدة على الدوافع الأساسية فهى تنتمى إلى المجموعة الثالثة من تصنيف «نوتكات» السابق، وهى النظريات والأجهزة التى ضمنها «نوتكات» فى الجدول التالى:

** بعض أجهزة الدوافع الأساسية

الاسم والمؤلف والتاريخ	قائمة الدوافع الأساسية	خصائص مميزة
«قوى فعالة» ١ ـ توماس ريد «مقالات عن القوى الفعالة للعقل البشرى» سنة ١٧٨٨	(أولاً) المبادىء الميكانيكية للفعل: (١) الغريزة: كالمص، والبلع، والصراخ عند الإصابة، والخوف فى الظلام. (٢) العادة. (ثانياً) المبادىء الحيوانية للفعل: (١) الشهيات: الجوع، والظمأ، والشهوة، والنشاط، والراحة. (٢) الرغبات: فى القوة، وفى التقدير، وفى المعرفة. (٣) العواطف: affections (أ) الإحسان: تجاه الاطفال، والآباء، الخيرين، المعوزين، والعقلاء والطيبين، الصداقة، والروح الاجتماعية، والعاطفة تجاه أى مجتمع ننتسب إليه. (ب) الإساءة: بالمنافسة، والحقد بالفعل.	«إنى أعنى بالغريزة اندفاعا طبيعيا أعمى إلى أفعال معينة دون غرض ظاهر، ودون تفكير ودون أى تصور لما نفعل». «كلتاهما (العادة والغريزة) تعملان دون قصد أو إرادة، ودون فكر، ومن هنا يمكن تسميتهما مبادىء ميكانيكية». «المبادىء الحيوانية هى كالتى تؤثر فى الإرادة والقصد ولكنها لا تفترض أى تدريب أو حكم أو استدلال، وتوجد غالبا فى بعض الحيوانات المتوحشة، كما توجد فى الإنسان». الشهيات: هى نوع معين من الرغبات تتميز بالعلامات التالية: أولا: كل شهية يصاحبها إحساس معقد خاص بها قوى أو ضعيف، يتناسب مع الرغبة تجاه الشىء.

الاسم والمؤلف والتاريخ	قائمة الدوافع الأساسية	خصائص مميزة
«قوى فعالة» ١ ـ توماس ريد «مقالات عن القوى الفعالة للعقل البشرى» سنة ١٧٨٨	(ثالثا) المبادىء العقلية للفعل: (١) اتجاهنا إلى الخير بصفة عامة. (٢) الواجب، والإلزام الخلقى.	ثانيا: الشهيات ليست ثابتة، لكنها دورية تشبع بموضوعاتها إلى حين، وتعود بعد فترات معينة. تتميز الرغبات عن الشهيات بالآتى: ليس هناك إحساس قلق بكل منها، وهى ليست دورية بل ثابتة، ولا تشبع بموضوعاتها إلى حين كالشهيات»
الغرائز ٢ ـ وليم جيمس سنة ١٨٨٧	المص، العض، البصق، المسك، الإشارة، النقل إلى الفم، الصراخ، الإبتسام، رفع الرأس، الجلوس المنتصب، الوقوف، الحركة، التعبير الصوتى، التقليد، التنافس، المقاتلة، الغضب، الضغينة، التعاطف، الصيد، الخوف (ويشمل الخوف من الأصوات، والغرباء، والحيوانات، والظلام، والاماكن العالية، والخارق للعادة)، غريزة التحصيل، التركيب، اللعب، الاستطلاع، الاجتماع، الخجل، الكتمان، النظافة، التواضع، الحب (جنسى ووالدى).	الغرائز هى أفعال تتم دون تنبؤ بالنهاية، لكن الأفعال الغريزية تتوقف بالتكرار، عند الحيوانات ذى الذاكرة، عن أن تكون عمياء، وللإنسان غرائز تزيد على غرائز أى حيوان آخر. والغرائز عارضة زائلة؛ فإذا لم تدرب فى الوقت المناسب فإنها تذبل، وإذا دربت فإن العادات تأخذ مكانها. وينظر جيمس إلى الافعال الغريزية على أنها فطرية وأنها مصدر لبعض الأهداف المتأخرة وليست مصدراً لها كلها.

الاسم والمؤلف والتاريخ	قائمة الدوافع الأساسية	خصائص مميزة
الغرائز ٣ - وليم مكدوجال صيغت النظرية أولا سنة ١٩٠٨ ونقحت سنة ١٩٢٣ وفى عام ١٩٣٢ تغير المصطلح إلى «استعدادات فطرية».	الغريزة الوالدية، المقاتلة، البحث عن الطعام، النفور، الهرب، الإجتماع، التعاطف البدائى السلبى، توكيد الذات، الخضوع، التزاوج، التحصيل، التركيب، الاستغاثة، وبعض الغرائز الأقل أهمية مثل: الخمش، السعال، الضحك.	الغريزة هى إستعداد فطرى يدفع الكائن العضوى إلى أن يدرك (يتنبه إلى) أى موضوع من نوع معين. وأن يستشعر أمامه إشارة إنفعالية معينة، واندفاعا إلى الفعل، مما يجد تعبيراً عنه فى طريقة خاصة من السلوك تتعلق بهذا الموضوع». وينحصر تمييز طابع الغريزة فيما يلى: (١) أن نجدها فى كل النوع أو فى غالبيته العظمى. (٢) أن نجد ما يوازيها فى الانواع الأخرى. (٣) أن نجد لها سندا فى التراكيب الجسمانية المميزة (ويعد كل دافع مشتقا من غريزة أو أكثر).
رغبات أولية ٤ - نايت دنلاب ١٩٢٥	الغذائية، الإخراجية، والوقائية، النشاط، الراحة الغرامية، الوالدية، المجاراة.	الرغبات الأولية هى التى لها أهمية فى كل مكان، وتحتفظ بخصائصها العامة المميزة عبر السنين، والرغبات الثانوية مشتقة منها.

الاسم والمؤلف والتاريخ	قائمة الدوافع الأساسية	خصائص مميزة
الغرائز ٣ - وليم مكدوجال صيغت النظرية أولا سنة ١٩٠٨ ونقحت سنة ١٩٢٣ وفى عام ١٩٣٢ تغير المصطلح إلى «استعدادات فطرية». أفعال منعكسة ذات فاعلية غالبة. ٥ - ف. هـ. البورت ١٩٢٤	الغريزة الوالدية، المقاتلة، البحث عن الطعام، النفور، الهرب، الإجتماع، التعاطف البدائى السلبى، توكيد الذات، الخضوع، التزاوج، التحصيل، التركيب، الاستغاثة، وبعض الغرائز الأقل أهمية مثل: الخمش، السعال، الضحك. البدء والانسحاب، والرفض، المناضلة والاستسلام، ردود فعل الجوع، ردود فعل المنطقة الحساسة، ردود الفعل الجنسية.	للرغبات الأولية دعامة عضوية، وأشكال نمطية للإسراف، والنقص والانحراف. هذه الأفعال المنعكسة يفترض أنها الدعامة الفيزيائية للاستجابات الاجتماعية.
الإرجات ٦ - ر. ب. كاتل General Psychology Sci - Art Publishers Cambridge, Mass ١٩٤١	(أولا) الحاجات العضوية: الهواء، الماء، تجنب الألم والحر والبرد، التبول، والتبرز. (ثانيا) إستعدادات عضوية: حشوية المصدر: الراحة، البحث عن الطعام، التزاوج، حماية الصغار، تجنب المواد الضارة.	إستعداد فطرى نفسفيزيائى يسمح لصاحبه باكتساب النشاط تجاه أنواع معينة من الأشياء أكثر من غيرها وأن يشعر - بالتالى - إنفعالا بعينه، وأن يبدأ نشاطا يتوقف عند بلوغ هدف معين أكثر منه بالنسبة إلى أهداف معينة أخرى.

الاسم والمؤلف والتاريخ	قائمة الدوافع الأساسية	خصائص مميزة
	(ثالثا) استعدادات ليس لها وظائف عضوية واضحة: الهرب عن طريق (أ) الطيران (ب) التجمد؛ التبجيل، طلب المساعدة، الجمع، استطلاع الاماكن الغريبة، البحث عن الصحبة ومكوناتها هى: تعاطف بدائى سلبى، الميل إلى إثارة استجابات انفعالية عند الغير، التقليد، توكيد الذات، الإعتداء، الضحك، وربما التركيب.	يمكن تعريف إرضاءات الهدف إما بشكل خارجى عن طريق العلاقة المعينة بين الكائن العضوى والموقف البيئى، وإما بشكل داخلى عن طريق بعض الشروط الفسيولوجية. وهناك فوق ذلك طرائق من السلوك مفضلة بالفطرة لبلوغ أهداف مفضلة بالفطرة».
الحاجات ٧ ـ هـ. أ. مورى ١٩٣٨	الخضوع، الإستجاد، تجنب الأذى، تجنب المذلة، الفعل المضاد، الدفاعية، الاستقلال، السيطرة، الاعتداء، النبذ، التبجيل، القرابة، الإعالة، الجنس، التلذذ، اللعب، العمل، العرض، الفهم، النظام.	تتميز الحاجة الواضحة أو الصريحة بهذه العلاقات: (١) اتجاه أو أثر سلوكى نمطى. (٢) طريقة نمطية (مؤثرات أو آثار ثانوية). (٣) البحث عن، أو تجنب، أو الانتقاء من، أو الانتباه والاستجابة إلى واحد من بين الأنماط القليلة للضواغط (موضوعات ذات شحنة

الاسم والمؤلف والتاريخ	قائمة الدوافع الأساسية	خصائص مميزة
		إنفعالية تنتسب إلى نوع معين). (٤) إظهار انفعال أو وجدان خاص. (٥) إظهار الرضا عند حدوث أثر خاص (أو عند الإمتنان) أو إظهار عدم الرضا عند الفشل فى إحداث أثر خاص.
«الموجهات» ٨ ـ هـ . أ . مورى ١٩٣٨	١ ـ موجة الاقتراب، يقرب من الأشياء المحببة. ٢ ـ موجة الإلتجاء، يبحث ويدخل فى مكان مغلق أو ملجأ يستقر فيه. ٣ ـ موجة الإلتصاق؛ يتعلق بشىء ساند. ٤ ـ موجة المضادة، يهاجم الأشياء الخارجية. ٥ ـ موجة الإجتناب، يهرب من الأشياء الكريهة أو المخيفة. ٦ ـ موجة التحصن، النفاح عن الملك ضد الغزاة بإقامة حاجز.	مصطلحات فنية مناوية لمصطلحات الحاجات «وميزة تحليل الموجهات أنه يستند إلى تغيرات مكانية محدودة، ولهذا السبب يكون هناك إحتمال اتفاق طيب بين أولئك الذين يقومون بالملاحظات الأولى».

خصائص مميزة	قائمة الدوافع الأساسية	الاسم والمؤلف والتاريخ
	٧ ـ موجة الإفلات، الانطلاق من مكان مغلق. ٨ ـ موجة الحركة، التحرك بسرعة فى المكان والاستكشاف. ٩ ـ موجة التناول. ١٠ ـ موجة التركيب ١١ ـ موجة الاستقبال، مص الأشياء أو إدخالها بطريقة سلبية إلى الجسم. ١٢ ـ موجة الامتلاك، الحصول العدوانى على الأشياء. ١٣ ـ موجة القذف. ١٤ ـ موجة الإمساك. ١٥ ـ موجة الإدخال، دفع شىء فى آخر.	
إن القسمة المعينة على التعرف هى استجابة منجزة خاصة ومتميزة. وكل شهية تحركها بعض الشروط الداخلية الخاصة بالهدم والبناء، وهذه الشروط	(أ) الحوافز البيولوچية: (١) الشهيات: الحافز الأموى، حافز بناء العش، العطش، الجوع، الجنس، النشاط العام، الراحة، الاستكشاف، التبول، التبرز، اللعب، الجمال.	«الحوافز» ٩ ـ تولمان ١٩٤١

الاسم والمؤلف والتاريخ	قائمة الدوافع الأساسية	خصائص مميزة
الغرائز ٣ ـ وليم مكدوجال صيغت النظرية أولا سنة ١٩٠٨ ونقحت سنة ١٩٢٣ وفى عام ١٩٣٢ تغير المصطلح إلى «استعدادات فطرية».	(٢) الكراهات: تجنب البرد، تجنب الحر، تجنب العائق (العدوان). (ب) الحوافز الاجتماعية: التجمع، الولاء للجماعة، التقليد، السيطرة، الخضوع، المنافسة، التحصيل، مشاركة الأخرين، الميول التعاونية.	تحدث فى دورات ظاهرة منتظمة كثيراً أو قليلاً، ترجع إلى مزاج من الشروط الداخلية والخارجية، وحين تنشط، يدفع الحيوان حتى يعثر على شىء قريب منجز.. وكل واحدة من هذه الكراهات، لا يحركها شرط داخلى خاص بالهدم والبناء، إنما يحركها موضوع أو موقف بيئى مثير. وكل من هذه التوترات الحافزة، حين تنشط، تضفى قيمة على المواقف البيئية المنجزة أو المثيرة، فللمواقف المنجزة قيمة إيجابية، وللمواقف المثيرة قيمة سلبية.
«الحاجات» ١٠ ـ هـ . أ. ماسلو ١٩٤٣	ترتيب الحاجات الأساسية فى سلسلة درجية كما يأتى: ١ ـ الحاجات الفسيولوجية. ٢ ـ حاجات الأمن ٣ ـ حاجات الحب (للعطف والإنتساب)	تستبعد الحوافز الفسيولوجية كنقطة تمركز، فيكثر من الحوافز كالتعب، والأمومة، ليست محددة بمكان فى الجسم، فانبثاق الحاجة غالبا ما يتوقف على

الاسم والمؤلف والتاريخ	قائمة الدوافع الأساسية	خصائص مميزة
الغرائز ٣ ـ وليم مكدوجال صيفت النظرية أولا سنة ١٩٠٨ ونقحت سنة ١٩٢٣ وفى عام ١٩٣٢ تغير المصطلح إلى «استعدادات فطرية».	٤ ـ حاجات التقدير. ٥ ـ الحاجة إلى تحقيق الذات.	الإرضاء السابق لحاجة أخرى غالبة، والإنسان حيوان مريد باستمرار، وليست هناك حاجة أو حافز يمكن معالجته كما لو كان منعزلا أو قائما بذاته: فكل حافز مرتبط بحالة إرضاء أو عدم إرضاء الحوافز الأخرى. وينبغى أن يبنى التصنيف على الأهداف أكثر مما يبنى على الحوافز أو السلوك، وينبغى أن يتخذ من الإنسان لا الحيوان مركزا له.. ونظرية الاتزان الذاتى (الهوميوستزازس)، مضافا إليه الأبحاث الحديثة حول صلة الشهيات بالحاجات الجسمية، تعنى أنه أصبح مستحيلا وغير مجد عمل قائمة بالحاجات الفسيولوجية الأساسية.

الاسم والمؤلف والتاريخ	قائمة الدوافع الأساسية	خصائص مميزة
الموجهات ١١- س. س. تومكتر ١٩٤٧	أولاً: «على»: يتوقف على الاشياء. ثانياً «من»: يكتسب قيما إيجابية. ثالثاً: «نحو»: يقترب نحو الاشياء أو يستمتع بها. رابعاً: «مع»: يشارك فى التجربة. خامساً: «ل»: يعطى قيمة إيجابية للأشياء. سادساً: «فوق»: يحكم الأشياء سابعا: «تحت»: تحكمه الأشياء ذات القيمة السلبية. ثامناً: «ب»: يحكم الأشياء ذات القيمة الإيجابية. تاسعاً: «بعيداً عن»:يتجنب الأشياء أو يهرب منها. عاشراً: «ضد»: يهاجم الأشياء.	«نعنى بالموجهات الإتجاه السيكولوچى المميز للسلوك والكفاح، والرغبات، والشحنات الانفعالية أو الوجدانات». «وقد يكون موضوعها أشخاص آخرون أو الذات، أو الأنظمة الاجتماعية الراسخة، أو الأشياء المادية، أو الأفكار، وبالإختصار اى موضوع ذو أهمية بشرية».

هذه محض أمثلة، يتضح منها أن نظريات الشخصية كثيرة، ومختلفة، ومتنوعة أشد التنوع، وأن الرؤى التى تقوم عليها هذه النظريات مختلفة، ومثلها المناهج التى يعتمد عليها فى تفسير الشخصية..

ونحن مع ذلك لم نتحدث عن كل النظريات، تفصيلا أو إيجازاً، إنما أشرنا - فحسب - إلى أشهرها وأكثرها أهمية، بل إنه لم يمكن بالإمكان حتى الإحاطة بأشهر النظريات بشكل كلى، فهناك مثلا: «التحليل النفسى» كاتجاه أساسى، ونظريته فى الشخصية، وليس بالإمكان أن نتحدث عن كافة الاتجاهات والمدارس والنظريات النفسية التى تناولت الشخصية، فى مثل هذا الحيز الضيق، ولعلنا نتمكن، فيما بعد، من تخصيص كتاب مستقل لهذا الغرض.

المهم هو أننا قد حاولنا - فيما سبق - أن نلقى الضوء على أهم الجهود التى تناولت «الشخصية»، وكان الهدف من ذلك أبعد من غرض استعراض النظريات النفسية، إنما كان هدفنا أن نقدم بعض المعلومات التى يتمكن بها القارىء من التعرف على بعض مكونات الشخصية، ودوافعها، وحاجاتها، والغرائز التى تنطوى عليها، فهذا المدخل التمهيدى له أهميته، وضرورته الموضوعية، قبل الانتقال إلى الاختبارات الشخصية التطبيقية، ولعلنا بهذا المدخل «الموجز» والمتواضع نكون قد ألقينا الضوء على الشخصية وبعض مكوناتها، وأعطينا القارىء فكرة عن أهم النظريات النفسية المفسرة للشخصية، أما القارىء الذى يرغب فى المزيد فعليه أن يرجع إلى مؤلفاتنا الأخرى، ومنها: الشخصية العبقرية، والذكاء وقوة الإرادة، والشخصية المثالية، والشخصية المغتربة، والشذوذ النفسى.. فى «المكتبة السيكولوچية»، واعرف نفسك، والصحة النفسية، والخوف والقلق والتوتر النفسى، وجسمك يكشف عن شخصيتك.. فى «الموسوعة النفسية المبسطة».

وأخيراً.. أتمنى أن يحقق هذا الكتاب هدفه، وأن يجد فيه القارىء متعة وثقافة، وأن يتمكن بمعونته من اكتشاف نفسه؛ فمعرفة النفس أول طريق النجاح والسعادة.

اختبارات الشخصية



* اختبار حل المشكلات

المقصود من هذا الاختبار هو قياس قدرة الكفاءة الفعلية لحل المشكلات وكيفية قياسها هو الإجابة عن الأسئلة التى يتضمنها الاختبار وأمام كل سؤال درجاته التى تحدد حاصل الإجابة، فإذا جمع القارىء حاصل إجاباته عن جميع الأسئلة استطاع تحديد كفاءة قدرته فيما إذا لم يقل مجموع درجاته عن ٧٥ درجة، ويمكن إجمال أسئلة الاختبار فيما يلى:

	نعم	أحيانا	لا
١ - أميل إلى معالجة المشاكل غير المعقدة.	١-	—	١+
٢ - يمكننى تحليل المشكلة بسرعة لكنى أبطىء فى الحل الفعلى.	٢-	—	٢+
٣ - أغير طريقتى فى حل المشكلة بسرعة إذا لم تكن صحيحة.	١+	—	١-
٤ - أتمتع بالصبر وطول البال فى معالجة المشاكل التى تحتاج إلى وقت طويل.	١+	—	١ -
٥ - أجيد فن التفكير.	٢-	—	٢+
٦ - لا يمكننى الاعتماد على الحدس فى معالجة المشاكل.	٢-	—	٢+
٧ - لست عبقريا.			
٨ - أمقت الأسئلة الدالة على الغباء.	١-	—	١+
٩ - أحتد إذا منعت من عمل يسعدنى.	١+	—	١-
١٠ - تفكيرى دائما غير مرتبط بإرادتى.	١+	—	١-
١١ - أفكارى جيدة فى وقت الفراغ.	١+	—	—
١٢ - كثرة الأفكار تسبب لى الأرق.	١+	—	١-
١٣ - أتمكن من تقدير حل المشكلة بشكل فورى.	٢-	—	٢+

١٤ ـ البحث عن معلومات محددة يثير قدرا عظيما من إهتمامى.	-٢	—	+٢
١٥ ـ أعتقد فى أهمية التفكير المنطقى لحل المشاكل.	-٢	—	+٢
١٦ ـ إهمال الأفكار المنطقية فى حل المشاكل يدل على عدم منطقية الشخص.	-١	—	+١
١٧ ـ أجمع معلومات كافية عن المشكلة قبل حلها.	+٢	—	-٢
١٨ ـ لا أطرح أسئلة تؤدى إلى تضييع الوقت.	-١	—	+١
١٩ ـ لا أهتم بالمشاكل المعقدة أو مستحيلة الحل.	-١	—	+١
٢٠ ـ مع المشاكل المعقدة أو المستحيلة أجرب حلولا لا تخطر على البال.	+١	—	-١
٢١ ـ آرائى أكثر من غيرى أمام كل المشاكل.	+١	—	-١
٢٢ ـ أعتقد أن خيالى رحب.	+١	—	-١
٢٣ ـ مقدرتى على العمل بصرف النظر عن حالتى النفسية جيدة.	+١	—	—
٢٤ ـ أملك قدرة التفكير تماما كالاطفال.	+١	—	-١
٢٥ ـ أحلام اليقظة تساهم بالأفكار فى الحلول والخطط لمشكلاتى.	+٢	—	-٢

* اختبار الشخصية

المقصودمنه اختبار السمات الإيجابية والسلبية، والإتساق مع النفس والعالم، وقوة التفكير، وتكامل الشخصية عموما، وعدم التناقض بين أفكارها وسلوكها.. وما إلى ذلك، وهو اختبار يتضمن عدة أسئلة عليك الإجابة بنعم أو لا ثم تقدير الدرجات المناسبة كما فى المثال السابق وفقا للدرجات المقدرة لكل إجابة على السؤال الخاص به.. والأسئلة هى:

	نعم	أحيانا	لا
١ ـ قليلا ما أندفع وأتسرع فى التصرف.	-١	-	+١
٢ ـ فى الغالب أفكر قبل الإقدام على الفعل.	-١	-	+١
٣ ـ لا أستسلم إذا لم تسر الأمور جيداً.	-١	-	+١
٤ ـ أخضع نتائج أعمالى للفحص.	+١	-	+١
٥ ـ أنا شخص نشيط.	+١	-	-١
٦ ـ ما أفعله ليس بالضبط هو كل ما أريده حقا.	+١	-	-١
٧ ـ يصفنى الناس بالغباء.	-١		-١
٨ ـ أتحفظ فى تصرفاتى وأحكمها بالعقلانية.	-١	-	+١
٩ ـ أمقت الفشل.	-	-	+١
١٠ ـ إختلافى عن الآخرين ليس عظيما.	-	-	+١
١١ ـ لا يهمنى أن أكون غير محبوب من الناس.	+١	-	-
١٢ ـ أعتقد أننى أملك حرية أكثر من غيرى.	+١		+١
١٣ ـ أعتقد أن التفاخر «أحيانا» ليس من الأشياء السيئة.	+١		-١
١٤ ـ أعتقد أن عملى منتظم إلى غير حد.	+١		+١

١٥ ـ أعتقد أننى أسعد الناس.	١-	١+
١٦ ـ أعتقد أن أغلب مشاكلى من التدخل فيما لا يعنينى.	١-	٢-
١٧ ـ أقدم على المخاطرات حتى غير المضمون نجاحه منها.	٢+	١-
١٨ ـ معظم سلوكياتى خاضعة للنقد الذاتى دائما.	١+	١-
١٩ ـ أمقت المفاجآت.	١+	١+
٢٠ ـ أنا ضعيف الحماس غالبا.	٢-	٢+
٢١ ـ قوتى على مواجهة الشدائد أكثر من غيرى.	٢-	١-
٢٢ ـ فى الغالب أميل للوحدة حتى أعالج مشاكلى.	١+	١-
٢٣ ـ أتمتع بشخصية معقدة أكثر من غيرى.	٢+	١-
٢٤ ـ غالبا ما أفتقر إلى الواقعية.	١+	١-
٢٥ ـ أصر على أهدافى حتى ولو ضحيت براحتى من أجلها.	١+	١-
٢٦ ـ أعتقد أننى منفتح على الناس.	١+	١-
٢٧ ـ أعتقد أن الكمال مسألة نسبية.	١+	١-
٢٨ ـ أحيانا أستخدم المناورة لإخفاء إنفعالاتى السلبية.	١-	
٢٩ ـ أملك قدرة التشدد فى محاسبة النفس على الفشل.	١+	١-
٣٠ ـ أنا شخص كثير النسيان ضعيف الذاكرة.	١+	١-
٣١ ـ أمقت فوضى المدينة.	١+	١-
٣٢ ـ المشاكل التى تخصنى أكثر من مشاكل الناس.	١-	١+
٣٣ نادراً ما أخطىء فى إبتداء أعمالى.	١-	١+
٣٤ ـ أعتقد أننى مفكر من النوع المنغلق على نفسه.	-	-
٣٥ ـ أملك قدرة التكيف مع الناس غالبا.	١+	١-

٣٦ ـ أنا شخص كثير الإعتماد على عواطفه.	١+	١-
٣٧ ـ أملك قدرة الخوض فى مشاكل المدينة العامة.	١+	١-
٣٨ ـ غالبا ما أضع حلول مشكلاتى بسرعة وحسم.	١+	١-
٣٩ ـ لا أهتم بالأخطاء التى أرتكبها.	١-	١+
٤٠ ـ أعتقد أن الاستقلال من شروط السعادة الشخصية.	١-	١+
٤١ ـ أثق بنفسى ثقة عظيمة.	١+	ـ
٤٢ ـ استخدم الجرأة فى أعمالى.	٢+	ـ
٤٣ ـ استخدم الحسم لإنهاء مشاكلى.	١+	١-
٤٤ ـ غالبا ما تعم الفوضى مسكنى.	٢+	٢-
٤٥ ـ أعتقد أننى أقوى.. أو أضعف من غيرى نفسياً.	١+	١-

إختبار النضج العاطفى

وهو اختبار لكفاءة نمو وتطور الشخصية وقياسها وقياس نضجها العاطفى فى مرحلة الرجولة على أن يؤخذ فى الاعتبار أن الرجولة النفسية أو العاطفية ما هى إلا موقف متزن من مواقف الحياة المختلفة، وهى فى الوقت ذاته ليست على طرف النقيض مع المرح والانطلاق على السجية والصدق، وليست كذلك تجسيدا لسمات سلبية مثل الخشونة والتزمت والتعالى والصلف والغرور.. ولقياس درجة النضج العاطفى إليك الأسئلة التالية:

١ - هل تسلم نفسك للفشل بسهولة؟

٢ - هل تغلب عليك الكآبة؟

٣ - هل تجذب إليك أنظار الآخرين بمختلف الوسائل؟

٤ - هل ينتابك الخوف عند مواجهة المشاكل؟

٥ - هل تستبد برأيك وتعاند آراء الآخرين؟

٦ - هل يحكم الإرتباط الأسرى علاقتك بأسرتك؟

٧ - هل تقر بالخطأ عندما ترتكبه؟

٨ - هل تتسم شخصيتك بالاستبداد وحب السيطرة؟

٩ - هل تلقى تبعة أخطائك وفشلك على الغير؟

١٠ هل تسمح لنفسك بالانفعال إذا ما ساءك شىء؟

١١ - هل تكدر المنغصات التافهة حياتك؟

١٢ ـ هل انت مصدر استياء للأصدقاء؟

١٣ ـ هل تتملكك الغيرة إزاء نجاح الأخرين؟

١٤ ـ هل تكره الغير أو تفاخر بكراهيتك لهم؟

١٥ ـ هل أنت حاقد على الحياة؟

١٦ ـ هل تشعر بالظلم الواقع عليك وعدم العدل؟

١٧ ـ هل تطمح إلى التقدم بمستواك المعيشى؟

١٨ ـ هل تمقت الإنفراد والتفرد؟

١٩ هل سيطر عليك الشعور بضرورة الانتحار؟

٢٠ هل تدفع الآخرين إلى مشاركتك فى العواطف؟

٢١ ـ هل تندم كثيرا على أقوالك وأفعالك؟

يقول «وليم سرجيوس» فى كتابه «علم النفس فى خدمتكم» عن كيفية الاستفادة بالاختبار السابق: «اجمع الدرجات التى تعطيها لنفسك فتدلك على النسبة المئوية للطفولة فى نفسك فإذا كانت درجاتك دون العشرة فى المائة فاعلم أنك ناضج من الناحية العاطفية إلى غاية ما يمكن أن يطمع فيه إنسان من النضج على إنه إذا أردت حياة صحية مدركة نافعة فينبغى ألا تزيد نسبتك المئوية على ٢٥ ٪، أما إذا كانت نسبتك أعلى من ذلك فاعلم أنك تضيع قواك فى ناحيه من النواحى ويلزمك الوقف لدراسة حالتك ولمعرفة هذه الناحية لتوقف ضياع نشاطك النفسى فيها.

اختبار القوة النفسية

وهو اختبار لتحديد مجموع السمات العامة للنسق النفسى وهى السمات التى تحدد ملامح هذا النسق، على أنه يجب أن ندرك أن القوة النفسية تتحقق خلال السمات الإيجابية وتقل أو تضعف تدريجيا كلما كثرت السمات السلبية، ولإجراء هذا الاختبار عليك اختيار ١٥ صفة من الصفات التالية:

١ - النشاط من صفاتى درجة التقدير (٢)

٢ - أملك قدرة على الإقناع درجة التقدير (١)

٣ - دائم الملاحظة وتتبع الأشياء درجة التقدير (٢)

٤ - دائم التتبع للموضة درجة التقدير (١)

٥ - أثق فى نفسى درجة التقدير (١)

٦ - مثابر درجة التقدير (١)

٧ - مجدد ومتطور درجة التقدير (٢)

٨ - حريص وحذر درجة التقدير (١)

٩ - مهووس درجة التقدير (١)

١٠ - عبقرى درجة التقدير (٢)

١١ - أنانى درجة التقدير (١)

١٢ - مستقل الشخصية درجة التقدير (٢)

١٣ - حسن الخلق درجة التقدير (١)

١٤ - يقدرنى الناس درجة التقدير (١)

١٥ ـ حاسم درجة التقدير (١)

١٦ ـ غير حاسم درجة التقدير (١)

١٧ ـ وفى درجة التقدير (١)

١٨ ـ أمقت الكلاسيكية درجة التقدير (١)

١٩ ـ أتميز بالسرعة درجة التقدير (١)

٢٠ ـ أتميز بالجدية درجة التقدير (١)

٢١ ـ مرهف الحس درجة التقدير (٢)

٢٢ أتميز بالشجاعة درجة التقدير (١)

٢٣ ـ صاحب ضمير حى درجة التقدير (٢)

٢٤ ـ أتميز بالواقعية درجة التقدير (١)

٢٥ ـ صاحب شخصية معقدة درجة التقدير (١)

٢٦ ـ أتميز بالهدوء درجة التقدير (١)

٢٧ ـ أتميز بالانتظام درجة التقدير (١)

٢٨ ـ صاحب شخصية قوية درجة التقدير (٢)

٢٩ ـ أتميز بالحماس درجة التقدير (٢)

٣٠ ـ صاحب شخصية علمية درجة التقدير (١)

٣١ صاحب شخصية منفتحة درجة التقدير (١)

٣٢ ـ طماع درجة التقدير (١)

٣٣ ـ متفهم درجة التقدير (١)

٣٤ ـ غبى درجة التقدير (١)

٣٥ ـ متواضع درجة التقدير (١)

٣٦ ـ اجتماعى	درجة التقدير (١)
٣٧ ـ أمتاز بالمرونة	درجة التقدير (١)
٣٨ ـ متسرع	درجة التقدير (١)
٣٩ ـ انفعالى	درجة التقدير (١)
٤٠ ـ منغلق على الذات	درجة التقدير (١)

وقد تم تقدير درجة كل سمة من هذه السمات أمامها فاجمع درجات السمات التى تتصف بها لتعرف من أنت ومقدار قوتك النفسية إذ تم تقدير بعض السمات بدرجة (١) وبعضها بدرجة (٢).

اختبار الثقة بالنفس

وهو إختبار يتطلب الإجابة عن الأسئلة التالية؛

وبها تعرف مقدار وحدود ثقتك بنفسك، وقد وضعه «جيمس بندر» على النحو التالى:

١ ـ هل تسير رافع الرأس ثابت الخطى؟

٢ ـ هل تتحدث إلى الغير بصوت مسموع «واضح»؟

٣ ـ هل أنت مقتنع بإمكان إزدياد مقدرتك؟

٤ ـ هل تركن لحكمك على الأشياء؟ أم تركن لحكم الغير عليها؟

٥ ـ هل ترى أن فى وسعك أن تساهم فى جعل العالم مكانا أفضل للعيش؟

٦ ـ هل تحتفظ ببشاشتك وإتزانك فى الوقت الذى يفقد فيه الجميع بشاشتهم واتزانهم؟

٧ ـ هل تتقدم باقتراحات لتحسين العمل الذى تضطلع بجانب منه؟

٨ ـ هل تعنى بمظهرك وهندامك؟

٩ ـ هل تسيطر على كل جنوح لأحلام اليقظة؟

١٠ ـ هل تقدم على حل المشكلات الخاصة بالعمل كلما طرأت مشكلة؟

١١ ـ هل تعتقد أن فى استطاعتك بذل مجهود أكبر مما تبذله بالفعل؟

١٢ ـ هل تفعل شيئا لإزالة مخاوفك وأسباب قلقك؟

١٣ ـ هل تسير فى حياتك وفقا لبرنامج يهدف إلى تحسين مستقبلك؟

١٤ ـ هل تعلمت أن تحتفظ بهدوئك طوال الوقت؟

١٥ ـ هل تمقت الإخفاق وتتحدى الفشل بمواصلة العمل؟

* * *

والآن إذا كانت أغلب الإجابات بنعم فأنت ممن يتمتعون بالثقة بالنفس، وإذا كانت إجاباتك سلبية (بالنفى) على أكثر من ثمانية أسئلة فأنت مهتز الثقة بالنفس، وعليك علاج هذه المشكلة وتجنب أسبابها.

اختبار الميول المهنية

النجاح فى العمل يتطلب حب المهنة، عليك إذن أن تتعلم كيف تحب مهنتك، فإن لم تستطع فعليك أن تغيرها وأن تبحث لنفسك عن المهنة التى تحبها، والأسئلة التالية تساعدك على إختيار مهنتك فأجب عليها بنعم أو لا، ومجموع اجاباتك بنعم سيحدد لك المهنة المناسبة فى الجدول التالى للأسئلة (*) :

١ - هل تحب مطالعة كتب الفنون والآداب والطبيعة؟

٢ - هل تتقن اللغات الأجنبية؟

٣ - هل تحب الرسم؟

٤ - هل تحب العلوم الرياضية وتحذق الرياضيات؟

٥ - هل تحب إصلاح المصنوعات الخشبية؟

٦ - هل تحب الميكانيكا؟

٧ - هل أنت ماهر فى استخدام العدد والآلات؟ ·

٨ - هل أنت دقيق وحريص فيما تقول أو تكتب أو تحفظ؟

٩ - هل تتمتع بصحة جيدة تمكنك من القيام بمعظم شئونك؟

١٠ - هل تهتم بأمورك الشخصية (طعام، إغتسال، شئون البيت)، إلخ؟

١١ - هل تستطيع توجيه الآخرين وتنظيم الألعاب والرحلات؟

١٢ - هل أنت مخالط يسهل عليك اكتساب الأصدقاء؟

١٣ - هل تحب الترحال والسفر؟

١٤ - هل تحب الأعمال المستقرة المضمونة الدخل والمعاش عند الاعتزال؟

١٥ - هل تواجه المفاجآت والمنغصات بهدوء وعدم انزعاج؟

المهنة المناسبة	الإجابة الموافقة لها بنعم	المهنة المناسبة	الإجابة الموافقة لها بنعم
طبيب	١، ٢، ٧، ٨، ١٠، ١١، ١٤	محام	١، ٢، ٧
مهندس	١، ٣، ٤، ٦، ٨، ١٠، ١٢، ١٤	صيدلى	١، ٢، ٧، ٨
مدرس	١، ٢، ٧، ٨، ١٠، ١١، ١٣	ممثل	١، ٨، ١١، ١٢
طيار	٤، ٦، ٨، ١٠، ١١، ١٢	كهربائى	١، ٦، ٨، ١٠
صحفى	١، ٢، ٧، ٩، ١٠، ١٢، ١٤	ميكانيكى	٣، ٤، ٥، ٦، ٨، ٩
مهندس لاسلكى	١، ٢، ٧، ٨، ١١، ١٢	مثمن	١، ٤، ٧، ١٠، ١٢
موظف تجارى	١، ٢، ٧، ٨، ١٠، ١٢، ١٤	موزع	١، ٢، ٧، ٨، ١٤
مُعَدّنِ	١، ٣، ٤، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٢، ١٤	جراح بيطرى	١، ٧، ٨، ١٠، ١٤
بحار	٦، ٨، ٩، ١١، ١٢، ١٤	طبيب أسنان	١، ٧، ٨، ١١، ١٤
موظف حكومى	١، ٢، ٧، ١٠، ١١، ١٣	مدرب رياضى	٨، ٩، ١٠، ١١، ١٤
مهندس طوبجى	١، ٢، ٣، ٧، ٨، ١٠، ١٢	طبيب أشعة	١، ٧، ٨، ١٤
منّقب	١، ٢، ٤، ٧، ١٢	رسام	٣، ١٢
مزارع	٨، ٩، ١٠	نجار مهندس	٥، ٦، ٨، ٩
مخطط مدن	١، ٣، ٨، ١٠، ١٣	معمارى	١، ٣، ٤

* وليم سرجيوس: علم النفس فى خدمتكم (١٩٤٦)

اختبار المخاوف

يمكنك اكتشاف مخاوفك إذا أجبت بنعم على أغلب الأسئلة الآتية:

١ ـ هل أنت دائم القلق على مستقبلك العملى (المهنى) رغم ثبوتك فى عملك؟

٢ ـ هل تشعر بأنك منبوذ من زملائك فى العمل أو جيرانك أو أقاربك أو الأصدقاء؟

٣ ـ هل تشكو مرضا: «صداع، أرق، إضطرابات معدية» لم يستطع الطبيب أن يعرف سببه؟

٤ ـ هل تخشى المسئولية أو قيادة الجموع أو التكلم فى جمع من الناس أو إدارة عمل اجتماعى فى ناد أو جمعية؟

٥ ـ هل أنت دائم الشك أو التوجس فى علاقة الآخرين بك وتحس إمكان خداعهم لك أو تآمرهم عليك؟

٦ ـ هل تمقت إنتهاز الفرص لتحقيق مركز جديد متقدم أو الإنتقال من مدينة إلى أخرى؟

٧ ـ هل تشعر بكراهية رئيسك لك أو اضطهادك أو مجافاتك وتخشنه معك أثناء العمل؟

٨ ـ هل تشعر أنك موضع سخرية وهزء وحديث الآخرين فى غيبتك؟

٩ ـ هل ينتابك الشعور بالخوف أو الضيق فى الأماكن المرتفعة، أو المصاعد، أو الأماكن المفتوحة؟

١٠ ـ هل تشعر بالقلق إزاء المواقف المحرجة أو التى تتطلب إتخاذ القرارات المصيرية؟

اختبار الصحة النفسية

عندما تصاب بالمرض فإنك لا تمرض فقط فى المكان الذى يؤلمك بل يصبح كلك مريضا، ولذلك فأنت كلك يجب أن تعالج.

والتغلب على مرض سببه العقل أو مرض تأثر بالعقل عملية إعادة ميلاد من أساسها، وعندما تكون مريضا أو سليما فأنت تمثل شخصين مختلفين، وإذا أردت أن تنتقل من أحدهما إلى الآخر فيجب أن تعيد بناء شخصيتك، وما نتكلم عنه كفضائل فى المجال الخلقى أو الدينى ما هو إلا طرق للتفكير والسلوك المشجعة للصحة فى المجال الطبى، وإذا أردت الصحة الجيدة فيجب ألا تعبر تعبيراً معقولا عن حاجاتك الغريزية فقط، بل يجب ايضا أن تعبر تعبيراً سليما عن حاجاتك الروحية [1]».

لذلك يجب أن تتعود القيام بجرد صحى نصف سنوى لنفسك، وذلك بالإجابة الاختيارية على فقرات الجدول التالى (اختر الفقرات المناسبة لك) من (أ) أو (ب) مما يلى:

(١) عقلك مصدر الصحة والمرض: ك. س. وختل: ت: على سامى الجمال، دار الفكر العربى، ١٩٦٢.

(ب)	(أ)
لا أكاد أرى فى الناس شيئا إلا الصفات السيئة.	١ ـ أقوم بمجهود لأرى الصفات الجيدة عند الآخرين.
سأقوم بأى شىء لأجعل الناس يحبوننى.	٢ ـ لا أهتم بما يظنه الناس عنى طالما كنت أحترم الناس.
لا أنسى إساءة قط.	٣ ـ أنسى الإهانات بعد وقت معقول.
أحاول أن أكون أمينا خوفا من أن يكتشفنى الناس.	٤ ـ أحاول أن أكون أمينا لأنى أريد أن أحترم نفسى.
أعتقد أن أهم ما يملكه الإنسان هو المال والسلطان.	٥ ـ أعتقد أن أهم ما يملكه الإنسان هو إحترام الذات وهدوء البال.
أعتقد أن الناس ضدى.	٦ ـ مادام كل شخص إنسانا فإنى أشعر أن الناس يعاملونى معاملة طيبة.
أتوقع أن يكون الناس كاملين كما أنا كامل.	٧ ـ أضع مستويات عالية لنفسى لكنى لا أتوقع الكثير منها.
نادرا ما أدع فرصة تمر دون أن أنصح الناس وأوجههم.	٨ ـ أحاول أن أتبع سياسة عش ودع الناس يعيشون.
لا أستطيع أن أتحمل من هو مختلف عنى.	٩ ـ أحاول أن أفهم من يبدو مختلفا عنى.
أميل إلى الشك فى معظم الناس.	١٠ ـ أثق بالشخص إلى أن يبدو منه ما يجعلنى أفقد الثقة فيه.
أنظر إلى المتاعب على أنها دليل سوء الحظ.	١١ ـ أنظر إلى المتاعب كشىء يتحدى الأخلاق ويختبرها.
لا أظن معظم من أعرفهم يستحقون النجاح.	١٢ ـ أحب أن أرى الناس ينجحون.

(ب)	(أ)
أعتقد أن جارى سوف يحبنى إذا أظهرت له أننى أكثر منه ثروة أو لا أقل عنه غنى.	١٣ ـ أعتقد أن جارى يستحق أن أتعرف به إذا كان يحبنى لذاتى.
أكف عادة عن العمل بعد الفشل.	١٤ ـ ولو أننى أكره الفشل إلا أننى لا أدعه يمنعنى من إعادة المحاولة.
غالبا ما أترك لنفسى العنان فى الحكم على الآخرين.	١٥ ـ أدع غيرى من الناس يلقون التهم.
أصدق عادة الآخرين.	١٦ ـ أحاول أن أمنع نفسى من الحكم على الناس عندما استمع إلى نقدهم.
أخشى الوحدة.	١٧ ـ أجد السرور أحيانا فى أن أكون وحيداً.
أحكم على الناس بما عندهم.	١٨ ـ أحاول الحكم على الناس بما هم عليه.
لا أضبط شهواتى الجسمية إلا إلى الحدّ الذى أضطر إليه.	١٩ ـ أحاول ضبط شهواتى الجسمية.
أنظر إلى معظم الناس على أنهم أقل منى	٢٠ ـ أنظر إلى الناس جميعا على أنهم سواسية معى.
أريد أن يشعر الناس نحوى بالأسف.	٢١ ـ أتجنب الشكوى.
لا أتصور أن إنسانا ما عنده متاعبى.	٢٢ ـ أتصور أن لكل شخص متاعبه.
لا أهتم إلا برقم: (١)	٢٣ ـ أبذل مجهودا لأقدر إحساسات الناس ومصالحهم.
يسرنى أن أرى ما يمكن أن أحصل عليه.	٢٤ ـ يسرنى أن أقوم بعمل جيد نظير الأجر الجيد.
أستاء غالبا من النقد الموجّه لى.	٢٥ ـ أحاول عندما أنتقد أن أزن النقد وأقبل ما يبدو منه صحيحا.

تدل (ب) فى الجدول السابق على احتمالات الخطر الروحى التى قد تتعرض لها، بينما تدل (أ) على المساعدات الروحية التى يجب أن تلجأ إليه لدرء هذا الخطر، واستخدام هذا الجدول يتم عن طريق الإجابات الصحيحة بكل أمانة. فإذا أجبت بنعم عن أكثر الاحتمالات فى (ب) فأنت معرض للخطر الروحى وتحتاج إلى العلاج بالإيحاء الذاتى وباستخدام المساعدات الروحية المذكورة.

اختبار جاستون برچييه

هو اختبار مخصص لقياس «مقومات الطبع» التسعة وهى: الانفعالية، والفاعلية، والترجيع البعيد، وسعة ساحة الشعور، والقطبية، والاستيلاء، والاهتمامات الحسية، والمودة، والهوى العقلى. [١].

ويجب أن تعيّن درجة المختبر فى كل صفة من الصفات التى تعبر عن الطبع فى الأسئلة التالية بأحد رقمين (٩ أو ١) إلا بالنسبة للأسئلة التى يجوز للشخص أن يعيّن فيها درجته بالرقم (٥)، ونحن نرى أن عدد الأسئلة المتصلة بكل مقوم من مقومات الطبع التسعة هى عشرة، والدرجة التى تعطى للشخص فى كل مقوم هى وسطى الدرجات العشر التى عينت له بصدد الأسئلة، فإذا جاءت درجات الأسئلة المتصلة بالانفعالية مثلا كما يلى: ٥، ٩، ٩، ٩، ١، ٩، ١، ٥، ٥، ٩ كان الوسط هو ٢، ٦ أو بعد الجبر ٦، وهكذا بالنسبة إلى سائر المقومات، وتوضع بعد ذلك الصيغة الطبيعية للشخص كما يلى:

١ ـ الانفعالية

١ ـ هل تتأثر كثيرا من أمور صغيرة تعرف أنها لا قيمة لها؟ أتضطرب أحيانا لشئون تافهة؟ (٩)

ـ أم لا تهزك إلا الأحداث الخطيرة؟ (١)

٢ ـ هل تتحمس أو تستنكر بسهولة؟ (٩)

ـ أم أنك تقبل الأشياء كما هى.. بهدوء؟ (١)

٣ ـ أأنت سريع التأذى؟ أيجرحك بسهولة وعمق نقد حاد بعض الحدة أو ملاحظة مسيئة أو ساخرة؟ (٩)

ـ أم أنك تتقبل النقد دون أن يجرحك؟ (١)

---

(١) علم الطباع: د/ سامى الدروبى، دار المعارف.

٤ ـ أتضطرب بسهولة لحادث غير متوقع؟ تنتفض حين يناديك أحد فجأة؟ يصفر أو يحمرّ وجهك بسهولة؟ (٩)

ـ أم أنت يصعب إضطرابك؟ (١)

٥ ـ هل تتحمس أثناء الكلام؟ أيرتفع صوتك فى الحديث؟ وتشعر بحاجة إلى استخدام ألفاظ قوية أو معبرة جداً؟ (٩)

ـ أم أنك تتكلم بلا تعجل، كلاما هادئا رزينا؟ (١)

٦ ـ أتشعر بالقلق إزاء مهمة جديدة أو إزاء تغيير تنتظره؟ (٩)

ـ أم أنك تواجه الموقف بهدوء؟ (١)

٧ ـ أتنتقل من الحماسة إلى الانهيار ومن الفرح إلى الحزن أو بالعكس لسبب تافه أو حتى لغير سبب ظاهر؟ (٩)

ـ أم أن مزاجك معتدل، متساو، متزن؟ (١)

٨ ـ أتستحوذ عليك غالبا شكوك ووساوس بصدد أفعال لا قيمة لها؟ أتسيطر على ذهنك دائما فكرة تزعجك لا قيمة ولا فائدة منها البتة؟ (٩)

ـ أم أنك لا تعترف هذه الحالة المزعجة إلا نادرًا؟ (١)

٩ ـ أيتفق لك أحيانا أن تبلغ من شدة الإنفعال أن ما ترغب فى عمله يصبح مستحيلاً كل الإستحالة (خوف يشلك عن الحركة، أو خجل يعتقل لسانك عن الكلام)، إلخ. (٩)

ـ أم أن ذلك لا يتفق لك إلا نادرًا جدًا؟ (٥)

ـ أم أن ذلك لم يقع لك أبدًا؟ (١)

١٠ ـ أتشعر فى كثير من الأحيان بأنك تعيس؟ (٩)

ـ أم أنك عموما راض عن حظك، أم أنك حين لا تجرى الأمور على ما تحب تفكر فى الأمور التى ينبغى تغييرها، أكثر مما تفكر فى عواطفك؟ (١)

٢ ـ الفعالية

١ ـ هل تشغل نفسك بهمة ونشاط خلال ساعات الفراغ (دراسات إضافية، أعمال إجتماعية، أشغال متنوعة، أعمال يدوية، وعموما: أعمال غير مفروضة)؟ (٩)

ـ أم أنك تستفيد من ساعات الفراغ للراحة؟ (٥)

ـ أم أنك تبقى مدة طويلة لا تعمل شيئا، إنما تحلم أو تكتفى بالتسلية (قراءة، راديو، الخ)؟ (١)

٢ ـ هل تحتاج إلى جهد شاق للانتقال من الفكرة إلى الفعل ومن التقرير إلى التنفيذ؟ (١)

ـ أم أنك تنفذ فورًا، وبلا صعوبة، ما قررت القيام به؟ (٩)

٣ ـ أتخور عزيمتك بسهولة أمام الصعوبات أو أمام عمل يبدو أنه يحتاج إلى تعب شديد مفرط فى الشدة؟ (١)

ـ أم أنك، بالعكس، امرؤ تزيده الصعوبات والجهد مضيا فيما عقدت النية عليه؟ (٩)

٤ ـ أتحب أن تحلم، سواء بماض لم يبق له وجود، أو بمستقبل يمكن أن يوجد، أو بمجرد أخيله صرفة؟ (١)

ـ أم أنك تؤثر أن تعمل، أو على الأقل أن تضع مشاريع معينة تهيئ للمستقبل حقا؟ (٩)

٥ ـ أتعمل فوّرًا ما يجب عليك أن تعمله، دون أن تحتمل من ذلك عناء (كتابة رسالة، إنجاز أمر، الخ)؟ (٩)

ـ أم أنك ميال إلى التأجيل، والإرجاء؟ (١)

٦ ـ أتخرج أمرك فورًا، حتى فى الحالات الصعبة؟ (٩)

ـ أم أنك تتردد مدة طويلة؟ (١)

٧ ـ أأنت كثير الحركة (تقوم بحركات وإشارات، وتثب من على كرسيك بقوة، وتذهب وتجيئ فى الغرفة، فى غير حالات الانفعال العنيف)؟ (٩)

- أم أنك على وجه العموم، ساكن، إلا أن يهزك انفعال؟ (١)

٨ - ألا تتردد أبدًا عن الشروع فى إحداث تبديل معين حين تعلم أن هذا السبيل سيقتضيك جهدًا كبيرًا؟ (٩)

- أم أنك لا تتراجع أمام العمل الذى يجب أن تسرع فيه، وتفضل الإبقاء على الوضع القائم؟ (١)

٩ - هل إذا أصدرت أوامرك للقيام بعمل من الأعمال، لم تعبأ بعد ذلك بالتنفيذ؟ ويشعرك ذلك بأنك تخلصت من همّ؟ (١)

- أم أنك تراقب التنفيذ عن كثب؟ لتتأكد من أن الأمور تنفذ تنفيذًا حسنا بالشروط المطلوبة وفى الوقت المطلوب؟ (٩)

١٠ - هل تؤثر أن تشاهد على أن تفعل؟ (تشاهد لعبة على أن تمارسها)؟ (١)

أم تفضل أن تعمل على أن تشاهد لأن المشاهدة وحدها تبعث فيك الملل، أو تحضك على الانتقال إلى الفعل بنفسك؟ (٩)

٣ - الترجيع البعيد

١ - أتقودك فى أعمالك فكرة مستقبل بعيد (تدخر لشيخوختك، تجمع المواد اللازمة لعمل طويل الأمد) إلخ؟ (٩)

- أم أنك تعنى بالنتائج المباشرة، الخاصة؟ (١)

٢ - أتفكر فى كل ما يمكن أن يقع وتستعد له بعناية (تتزود بكل ما يجب فى سفر، تدرس خط السير، تتنبأ بما يمكن أن يحدث أثناء الرحلة، إلخ)؟ (٩)

- أم أنك تترك كل ذلك لحينه، وتعتمد على إلهام اللحظة؟ (١)

٣ - هل لك مبادئ صارمة تحاول الإلتزام بها؟ (٩)

- أم أنك تفضل التلاؤم مع الظروف بمرونة؟ (١)

٤ - أتثبت على ما رسمت من خطط؟ هل تنجز دائما ما بدأت به؟ (٩)

- أم أنك كثيرًا ما تهجر عملاً قبل أن تنهيه (تبدأ كل شىء ولا تنهى شىء)؟ (١)

٥ ـ أأنت ثابت جدًا على المودة (تحافظ على صداقات الطفولة، تعاشر أشخاصا بأنفسهم)؟ (٩)

ـ أم أنك كثيرًا ما تبدل أصدقائك (أو تنقطع عنهم بدون أسباب)؟ (١)

٦ ـ بعد ثورة غضب (أو تلقى إهانة، إذا كنت لا تغضب أبدًا) أتصفو نفسك مباشرة؟ (١)

ـ أم أنك تظل معكر المزاج مدة من الزمن؟ (٥)

ـ أم يصعب عليك أن تصفو نفسك (يظل حقدك قائما)؟ (٩)

٧ ـ هل لك عادات صارمة جدا تحرص عليها كثيرا، هل أنت حريص على تكرار بعض الأمور تكرارا مطردًا؟ (١)

ـ أم أنك تكره كل ما هو معتاد ومتنبأ به مقدما؟ وتعد المفاجآت عنصرًا أساسيا من عناصر اللذة؟ (٩)

٨ ـ أتحب الترتيب، والتناظر، والإطراد؟ (٩)

ـ أم أنك ترى فى الترتيب حملاً، وتحاول أن تجد شيئا من النزوة والخيال فى كل شىء؟ (١)

٩ ـ أتضع مقدما برنامجا لاستعمال وقتك وجهودك؟ أتحب أن تضع خططا ومواعيد وبرامج؟ (٩)

ـ أم أنك تباشر العمل بدون قاعدة دقيقة معينة سلفا؟ (١)

١٠ ـ حين تتبنى رأيا هل تتعلق به بإصرار وعناد؟ (٩)

ـ أم أنت يسهل إقناعك وتستسلم لإغراء فكرة جديدة؟ (١)

٤ ـ ساحة الشعور

١ ـ أيستغرقك ما أنت بسبيل عمله استغراقا كاملاً بحيث لا تدرك ما يجرى من حولك؟ (١)

ـ أم يسهل عليك أن تعمل ما تعمله مع الاستمرار فى متابعة ما يجرى حولك؟ (٩)

٢ ـ أتولى الدقة والوضوح كثيرًا من الشأن؟ أتحب الأفكار الواضحة والأعباء المحددة؟ (١)

ـ أم يحلو لك ما هو غامض، غير محدد، وما ترجع قيمته إلى الفروق الطفيفة؟ (٩)

٣ ـ أتنفر نفورًا غريزياً قوياً من كل ما يأتى مشوشا فيما أخذت به نفسك من عمل؟ أيخنقك كل ما يمكن أن يصرفك عما أنت فيه؟ (١)

ـ أم أنك تقبل هذه المشوشات وترد عليها بمرونة دون أن تخنقك؟ (٩)

٤ ـ أأنت فى حاجة إلى أن تحلل، لكى تفهم، أترجع إلى التفاصيل والبراهين؟ (١)

ـ أم يكفيك أن تدرك المجموع كله؟ (٩)

٥ ـ أأنت دقيق المواعيد، حتى ليتفق أن تصل قبل موعدك خشية أن تضيعه؟ (١)

ـ أم أنك تصل فى كثير من الأحيان متأخراً؟ (٩)

٦ ـ أتحسن الزمان شيئا سيالاً متصلاً، يمضى بغير تقطع جارًا معه كل شىء؟ (٩)

ـ أم أن الزمن يبدو لك سلسلة من اللحظات الثابتة نسبيا، المنفصل بعضها عن بعض، المتعاقبة أمام شعور ساكن؟ (١)

٧ ـ أتشعر بالحاجة إلى أن تمضى بما شرعت فيه من عمل إلى غاية الكمال؟ (١)

ـ أم أنك تكره هذا التقيد، وتحاول أن تعدّل فكرة بأخرى رافضا أن تتقيد بإحداهما؟ (٩)

ـ أم أنك أسهل من ذلك يكفيك الشىء الذى تعلمه أن يلبى على وجه الإجمال ما تريده وترغب فيه؟ (٥)

٨ ـ أأنت قاطع، بل حازم، فيما تؤكد من رأى وما تضع من مشاريع؟ (٩)

- أم أنك تكرر أقوالك وإشاراتك مرّة بعد أخرى؟ (١)

- أم أن آراءك سيالة، رجراجة، لا يمكن أن تكون فى يوم عين ما كانت فى الماضى فكأنها غارقة فى تيار من الشعوّر والحياة؟ (٥)

٥ ـ القطبية

١ ـ أتحب الكفاح؟ أتبحث عن التنافس والصراع؟ (٩)

- أم أنك تكره المعارك والخصومات، وتؤثر الخضوع مقدما (ولو فى الظاهر) على أن تفسح المجال لنشوء الصراع؟ (١)

٢ ـ أتجد لذة فى قيادة الآخرين حتى لو أقتضى ذلك أن تجبرهم على الطاعة وأن تنتزع منهم الخضوع إنتزاعاً؟ (٩)

- أم أنك تكره أن تفرض ارادتك على الآخرين فرضا وتؤثر على ذلك «المناورة» والإغراء؟ (١)

٣ ـ أأنت محبوب لطيف لبق تحاول أن تأسر وأن تفتن من يقاربونك؟ (٩)

- أم أنك تعاملهم ببساطة، بل حتى فى شىء من الخشونة؟ (١)

٤ ـ أتتبنى تلقائيا عادات الناس الذين يكون عليك أن تعيش معهم؟ (١)

- أم أنك تحافظ، فى جميع البيئات، على عاداتك التى درجت عليها؟ (٩)

٥ ـ أتمارس، أو تحب أن تمارس، أنواعا من الرياضات العنيفة؟ (٩)

- أم أنك تكره أن تمارسها؟ (١)

٦ ـ أتشعر بالحاجة إلى أن يحبك جميع من هم على صلة بك، حتى هؤلاء الذين لا تنتظر منهم شيئا؟ (١)

- أم أنك لا تبالى عواطفهم، ولا تسعى للحصول على محبة أحد غير الذين تحبهم أنت نفسك؟ (٩)

٧ ـ أتعرف كيف تفرض نفسك؟ أتمسك من تلقاء نفسك زمام قيادة جماعة أو توجيه عمل، أو تنظيم اجتماع؟ (٩)

ـ أم أنك لا تقبل أن توجه الآخرين إلا إذا جاءوا يطلبون منك أن توجههم من تلقاء أنفسهم؟ (١)

٨ ـ أتحب المخاطرة؟ أتجد فى مجابهة خطر من الأخطار لذة خاصة؟ (١)

ـ أم أنك تخشى المخاطرات والمغامرات غير المضمونة العواقب (ليس معنى ذلك أنك تعوزك الشجاعة)؟ (٩)

٩ ـ أتحب أن يواسيك الناس وأن يرثوا لحالك؟ (١)

ـ أم أنك تكره أن يواسيك أحد وتشعر بأنك تجرح حين يشفقون عليك؟ (٩)

١٠ ـ أتشعر بحاجة كبيرة إلى الاستقلال؟ وهل يصعب عليك أن تخضع لتوجيه خارجى؟ (٩)

ـ أم أنك تقبل بدون جهد، أن تنقاد وتوجَّه، ويسهل عليك أن تتلاءم مع طريقة رئيس أو معلم أو مدير، فى النظر إلى الأمور وفى العمل؟ (١)

٦ ـ الاستيلاء

١ ـ أأنت طموح جداً؟ (لك رغبة عارمة فى زيادة ثروتك، أو تحسين مركزك، أو إغناء معلوماتك)؟ (٩)

ـ أم أن طمعك فى هذا كله معتدل وترى أنه لا يستحق أن يرهق المرء نفسه فى ملاحقته؟ (١)

٢ ـ أيحلو لك أن تغير كتبك أو أوراقك أو آلاتك؟ (١)

ـ أم أنك لا تحب أن تغيّر أشياءك؟ (٩)

٣ ـ أتشعر بقيمة الزمن؟ هل تقوم بعملك بسرعة لتتقل منه بسرعة إلى عمل آخر؟ (٩)

ـ أم أنك قليل الإحساس بالزمن وقيمته الخاصة؟ ولا تقيم كبير وزن لفكرة السرعة وفكرة المردود العملى للسرعة؟ (١)

٤ ـ أأنت غيور فى عواطفك وفى صداقاتك؟ (٩)

- أم أنك قليل الغيرة؟ (١)

٥ - أأنت عنيف فى إثبات حقوقك؟ وفى المطالبة بما يحق لك؟ (٩)

- أم أنك تكره المطالبة؟ وتترك بسهولة ما كان يمكنك المطالبة به؟ (١)

٦ - أيعنيك ما تحققه من نجاح؟ أتتابع تحسين هذا النجاح بالقياس إلى ما يحققه الآخرون؟ (٩)

- أم أن هذا الاهتمام غريب عنك؟ (١)

٧ - أتحب أن تكون الأول فى كل شىء؟ أتحب أن تتقدم الآخرين؟ (٩)

- أم أنك محمول على الإمحاء أمام الآخرين؟ (٥)

- أم أنك لا تبالى بالأسبقية إطلاقاً؟ (١)

٨ - أأنت بطبيعتك شكاك، ريّاب، قليل الثقة بالناس؟ (٩)

- أم أنت بطبيعتك تثق بالناس؟ (١)

٩ - أتعنيك قيمة الأشياء، أم تظل تتذكر لمدة طويلة اثمان ما أشتريته؟ (٩)

- أم أن القيمة المادية لا تعنيك إلا قليلاً وسرعان ما تنسى ثمن الشراء؟ (١)

١٠ - أتريد أن تستفيد من جميع الفرص التى تعرض، حتى لو لم تكن لك رغبة خاصة فيما تقدمه لك وإنما لمجرد الاستفادة؟ (٩)

- أم أنك تدع الفرص التى لم يكن يعنيك أمرها فى السابق أن تفوت؟ (١)

٧ـ الاهتمامات الحسية

١ - هل تنتبه كثيرا للاحساسات؟ أتعنيك كثيراً الأشكال والألوان والأصوات فى ذاتها؟ (٩)

- أم أن الأشكال الحسية ليست بالنسبة لك إلا «معلومات» عن طبيعة الأشياء (مثلا: يعنيك معنى الكلام دون أن تنتبه إلى جرسه، وتعنيك فائدة شىء أكثر من لونه، إلخ)؟ (١)

٢ - أتولى ما تأكله كثيرًا من الاهتمام، أتاكل ببطء متلذذاً بالمذاق؟ (١)

- أأنت ذواق فى الطعام؟ (٩)

- أم أنك تأكل دون أن تولى المذاق إهتماما كبيرا، إنما تأكل من أجل أن تتغذى؟ (١)

٣ - أتهتم بتحضير أطباق الطعام؟ (هل تعنيك «وصفات الطهى»)؟ (٩)

- أم أنك لا تبالى بهذه الأمور؟ (١)

٤ - أتعنى كثيرًا بالاحساسات اللمسية؟ أيولّد لك ملمس الحديد أو الفراء أو المخمل إنفاعلات قوية لذيذة أو مؤلمة؟ (٩)

- أم أنك لا تولى هذه الأنواع من الاحساسات إهتماما كبيرا؟ (١)

٥ - أتحب أن تنظر إلى وجهك فى المرآة لتدرس تعبيراتك؟ أتراقب اشاراتك ونبرة صوتك؟ (٩)

- أم أن هذا لا يهمك إلا قليلاً؟ (١)

٦ - أتحب الترف لذاته؟ أى بغض النظر عما يحققه من إرضاء لحب الظهور؟ (٩)

- أم أن الترف لا يعنيك؟ (١)

٧ - أتحب أن تداعب بيديك الأطفال الصغار أو الحيوانات؟ (٩)

- أم أن ذلك لا يعنيك فى ذاته (أى بغض النظر عن العواطف الناتجة عنه)؟ (١)

٨ - أبك حاجات جمالية (فنية) عميقة؟ هل قيمة الفن برأيك لا تقل عن قيمة الأخلاق؟ (٩)

- أم أن الفن لا يحتل فى حياتك سوى مكانة ثانوية وأنك لا تعد الفن سوى وسيلة للمتعة والتسلية؟ (١)

٩ - أيهمك كثيرًا المكان الذى تعيش فيه؟ أيصعب عليك أن تحيا فى غرفة تعدها بشعة؟ (٩)

- أم أن ذلك فى رأيك أقل قيمة من أن يكون المسكن عمليا، مريحا، صحيا؟ (١)

١٠ - أتلاحظ بطبيعتك ملابس أصدقائك، لونها، شكلها، قماشها؟ (٩)

- أم أنك لا تنتبه إلى ذلك كثيرًا؟ (١)

٨ـ المـــــودة

١ ـ هل يدق قلبك كثيرًا لمصير الآخرين؟ (٩)

- أم أنك تبقى هادئا، حتى حين تحاول أن تساعدهم عمليا؟ (١)

٢ ـ أتعد عواطف الآخرين أهم من الأفعال التى يقومون بها؟ (٩)

- أم أنك خلافا لذلك، ترى أن المهم حقا هو الأفعال والنتائج؟ (١)

٣ ـ أتحب الحيوانات لكائنات ذات شخصية ويهمك ما يعتمل فى شعورها؟ (٩)

- أم أنك، على كونك لا تؤذيها، تعدها بهائم كالأشياء سواء بسواء؟ (١)

٤ ـ أتهتم بالآخرين من ناحية ما ترغب أنت فى تحقيقه، أتعدهم أدوات تستخدم أو عقبات يجب أن تزال؟ (١)

- أم أنك خلافا لذلك، تتبنى نظراتهم، ناسيا نظرتك، وتتعاطف مع مشاعرهم، وتحاول خدمتهم؟ (٩)

٥ ـ أتتعلق بمعاونيك وخدمك ورفاقك فى العمل وتستمر فى علاقتك بهم حتى إذا حققت لك الضرر؟ (٩)

- أم أنك لا تتردد عن قطع علاقتك بهم إذا أضرت بك؟ (١)

٦ ـ أتحب الأطفال كثيرا؟ أتسر بصحبتهم، وتشاركهم ألعابهم؟ (٩)

- أم أن الأطفال يثيرون حنقك؟ (١)

- أم أنك لا تحفل بهم وكفى؟ أم تحبهم (نظريا).. أى (عن بعد)؟ (٥)

٧ ـ أتؤثر أن تحب على أن تطاع؟ (١)

- أم ترى أن هناك أمـوراً أهم من الحب وأن هـذه الأمـور تضع الحب فى المنزلة الثانية؟ (١)

٨ ـ حين تشعر بعاطفة نحو أحد الناس، أفتحس أنك محمول على التعبير له عن عاطفتك بكلمات رقيقة، أو حتى التفاتات رقيقة؟ (٩)

- أم بأفعال تحقق له مساعدة موضوعية أيا كانت؟ (١)

٩ - أتشعر بحاجة إلى رؤية أصدقائك كثيراً؟ (٩)

- أم تظل فى بعض الأحيان لا تراهم لمدة طويلة دون أن يضعف ذلك من صداقتك لهم؟ (١)

١٠ - أيصعب عليك أن تعمل فى جو غير صديق؟ أو فى جو عدو؟ (٩)

- أم أن هذا يؤثر فيك تأثيرا كبيرا؟ (١)

٩ - الهوى العقلى

١ - أتفضل التسليات العقلية (دراسة، مناقشات فكرية، ألعاب ذهنية، إلخ)؟ (٩)

- أم تؤثر تسليات من نوع آخر؟ جسمية، رياضية، اجتماعية، عاطفية، فنية؟ (١)

٢ - أتعتقد أن هناك أسرارا يجب احترامها، وأن على العقل فى بعض الميادين أن يخلى مكانه وأن يعدل عن متابعة البحث؟ (١)

- أم ترى أن احترام الأسرار هذا إنما هو خيانة عقلية، ونوع من الخطيئة ضد الفكر؟ (٩)

٣ - أتؤثر بعنايتك الوقائع العينية؟ (١)

- أم الأفكار والنظريات؟ (٩)

٤ - أتؤثر من بين الروايات، تلك التى «يحدث» فيها شىء، والتى تقص جميع الأحداث تفصيلاً؟ (١)

- أم تلك التى تتيح لك أن تدرك حركة الأجهزة النفسية، أو قيمة فكرة فلسفية أو أخلاقية؟ (٩)

٥ - أتبدو لك الحياة الاجتماعية أمراً مهماً جداً؟ أترى أن على كل إنسان أن ينخرط فيها؟ (١)

- أم أنك قليل الثقة بكل ما هو اجتماعى؟ ميال إلى «التحرر» منه، لتفكر بحرية تامة، بعيداً عن التقاليد، ولكن دون الخضوع أيضا لمغريات العصر والبيئة؟ (٩)

٦ ـ أتشعر بالمذلة أمام المسائل المعقدة، أو تشعر أحيانا بشعور الزهو أمام تقدم العلم أو حتى أمام اكتشافاتك الشخصية؟ (١)

ـ أم أن هذه المشاعر «الزهو أو المذلة» تبدو لك فى غير محلها، لأن الأمر أمر فهم فحسب؟ (٩)

٧ ـ أتحب الناس البسطاء؟ والأشعار التى يسهل فهمها، والقصص التى لا تعقيد فيها؟ (١)

ـ أم أنك سرعان ما تمل الأشياء المسرفة فى البساطة؟ (٩)

٨ ـ أتشعر بحاجة إلى تحليل عواطف أصدقائك، وإلى محاولة فهم الآثار الفنية التى تعجب بها؟ (٩)

ـ أم يكفيك أن تستسلم للذة التى يولدها وجود أصدقاء معك، واللذة التى يولدها تأملك لتلك الآثار الفنية التى أعجبتك؟ (١)

٩ ـ أئذا وجدت إزاء جهاز أو آلة لا تعرفهما، كان يعنيك قبل كل شىء أن تعرف التطبيقات التى يمكن أن تكون لهما؟ (١)

ـ أم تعنيك قبل كل شى براعتهما؟ (٥)

ـ أم تعنيك قبل كل شىء المبادئ التى طبقت فى اختراعهما؟ (٩)

اختبار توكيد الذات

توكيد الذات من سمات الشخصية القوية، والذات الممتازة، المتفردة، وهو من السمات التى تبرز فى مختلف المواقف الحياتية، لتدل على القوة والاستقلال، والتمايز والامتياز، فى حالة التوكيد المرتفع، أو لتدل على العكس فى كل الصفات الإيجابية، فى حالة التوكيد المنخفض، أو حتى فى حالة انعدام التوكيد، والاختبار التالى يكشف لك عن ميولك التوكيدية وحقيقتها، إذا أجبت عن الأسئلة التالية:

السؤال	دائماً	كثيرًا	أحياناً	قليلاً	نادراً
١ - هل يعتريك الارتباك إذا قابلت أو خاطبت شخصية «عامة» مهمة؟					
٢ - إذا تسلمت سلعة أتفقت عليها وكانت غير مطابقة للمواصفات هل تطلب إجراء تعديلات عليها قبل الموافقة على تسلمها؟					
٣ - التقيت بصديق مصادفة فى الطريق وطالت المقابلة فهل تكون البادىء بإنهاء اللقاء؟					
٤ - هل يمكنك مطالبة صديقك بتعديل بعض سلوكياته التى يستاء منها الآخرون؟					
٥ - هل يمكنك مساومة سائق التاكسى الذى يطلب أجرا مرتفعا لتصل معه إلى المبلغ المناسب؟					
٦ - هل يمكنك أن تطلب من بعض الأشخاص الكف عن إلقاء القاذورات فى الطريق العام؟					
٧ - هل تبدى إعجابك بملابس أحد الزملاء من نفس جنسك؟					
٨ - إذا صادفت بائعا مؤدبا هل تشترى منه خجلا من أدبه؟					
٩- إذا استمعت إلى متحدث يلقى معلومات خاطئة					

	دائماً	كثيرًا	أحياناً	قليلاً	نادراً
على سمعك هل تصحح له معلوماته؟					
١٠ ـ هل تعترض على رئيسك فى العمل إذا فرق فى المعاملة بينك وبين زميل لك؟					
١١ ـ إذا أفشى صديقك سرا ائتمنته عليه هل توجه له اللوم؟					
١٢ ـ إذا أساء لك أحد الأصدقاء هل تتردد فى إظهار غضبك					
١٣ ـ هل يصعب عليك الاعتذار عن موعد لن تستطيع الالتزام به؟					
١٤ ـ إذا سألك أحدهم فى موضوع لا تعرفه هل تعترف بعدم معرفتك لهذا الموضوع؟					
١٥ ـ هل تستجيب لصديق يحاول فرض رأيه عليك وأنت تشترى بعض الملابس مثلا؟					
١٦ ـ هل يمكنك الاحتفاظ بأعصابك هادئة حتى فى المواقف المثيرة للتوتر؟					
١٧ ـ هل يمكنك إنهاء المحادثة مع شخص لا يهتم بحديثك؟					
١٨ ـ هل تطلب بعض التفسيرات من محدثك إذا كان حديثه غامضا؟					
١٩ ـ هل يصعب عليك أن تواجه صديقك برأيك فيه بصراحة؟					
٢٠ ـ هل تشكر الموظف الذى أدى واجبه معك بأمانة أمام الجمهور؟					
٢١ ـ إذا دعيت لحضور ندوة عامة هل يمكنك التعليق على حديث المحاضر؟					

العبارة	دائماً	كثيرًا	أحياناً	قليلاً	نادراً
٢٢ - هل يصعب عليك التصدى لمن يتخطى دورك فى مكتب أو مصلحة حكومية؟					
٢٣ - إذا كنت فى وسائل المواصلات هل يمكنك أن تكون البادىء بالحديث مع أى شخص؟					
٢٤ - إذا أخطأت فى حق أحد الأصدقاء هل تخبره بذلك؟					
٢٥ - إذا طلب منك أحد العمّال أجراً مبالغا فيه نظير إصلاحه بعض الأشياء للأهل تدفع له دون مناقشة؟					
٢٦ - هل تمنع الأطفال من العبث بالمنشآت العامة وإفسادها وتحطيمها؟					
٢٧ - إذا أعجبك حديث لمتحدث من نفس جنسك هل تعبر له عن إعجابك به؟					
٢٨ - إذا كلفت بعمل كان المفروض أن يقوم به زميل لك هل ترفض القيام به؟					
٢٩ - هل يمكنك إبلاغ رئيسك فى العمل بأنك تختلف معه فى وجهة النظر؟					
٣٠ - هل يمكنك الاحتجاج والاعتراض على موظف ينهى مصالح معارفه قبل مصالح الجمهور؟					
٣١ - هل تعاتب أقاربك إذا فتحوا خطاباتك أو طالعوا أوراقك بدون إذنك؟					
٣٢ - إذا حاول أحد الزملاء التعدى على إختصاصك هل تعبر له عن غضبك؟					
٣٣ - إذا أرتكبت خطأ ما فى حق زميل هل يمكنك					

العبارة	دائماً	كثيرًا	أحياناً	قليلاً	نادراً
الاعتذار علنا له؟					
٣٤ ـ هل أنت حذر لدرجة أنك لا تعد بما لا تستطيع حتى لا تضطر إلى تنفيذ ما لا تستطيع؟					
٣٥ ـ إذا أنتقد أحدهم سلعة أشتريتها هل تشعر بأنك لا تريدها وأنها تسبب لك الضيق؟					
٣٦ ـ إذا أثار أحدهم أستياءك هل يمكنك السيطرة على أعصابك؟					
٣٧ ـ إذا سألك متطفل أسئلة خاصة هل توضح له أن ما يسأل فيه من الأسرار الخاصة؟					
٣٨ ـ إذا خرجت من مكتب حكومى تشعر بالحرج من العودة للاستفسار عن شىء لم تفهمه؟					
٣٩ ـ هل تؤمن بضرورة قول الحق وأنه لا داعى لأن تقنع الناس برأيك؟					
٤٠ ـ إذا ابتكر أحد الزملاء فى العمل حلا لمشكلة هل تمتدح ذكاء هذا الزميل؟					
٤١ ـ إذا صافحت شخصا ذا أهمية فإنه من الصعب عليك أن تركز نظرك فى عينيه؟					
٤٢ ـ إذا أزعجك جارك أو أهان طفلك أو سبب لك أى أنواع الأذى يمكنك أن توقفه عند حده؟					
٤٣ ـ تشعر بالحرج من مطالبة زميل لك بدين عليه؟					
٤٤ ـ إذا تصرف رئيسك أو أستاذك تصرفا خاطئا تخشى التعليق عليه؟					
٤٥ ـ تحجم عن شراء السلع غير المسعرة حتى لا					

	دائماً	كثيرًا	أحياناً	قليلاً	نادراً
تكون المغلوب فى النهاية؟					
٤٦ - إذا رأيت شخصا متخلفا عقليا فإنك تحاول تخليصه من إيذاء الأطفال له؟					
٤٧ - إذا أعجبتك إحدى الصفات فى صديق لك هل تخبره باعجابك؟					
٤٨ - هل من الممكن توريطك فى أفعال لا تقبلها تحت ضغط الحرج أو المجاملة؟					
٤٩ - هل تجد حرجاً فى إظهار وجهة النظر المخالفة لصديق يريدك أن تتحيز لرأيه فى مشكلة تخصه؟					
٥٠ - تأخذ ما يعطيه لك بائع الفواكه مهما كان حتى لو كان رديئا؟					
٥١ - إذا استعمل زميلك شيئا يخصك بدون إذنك يمكنك أن تؤنبه؟					
٥٢ - إذا وجه شخص ذو سلطة إهانة لك فإنك تمتنع عن الرد عليه؟					
٥٣ - يمكنك التراجع عن وجهة نظرك الخاطئة وإعلان تراجعك هذا أمام الزملاء؟					
٥٤ - إذا كلفك صديق القيام بخدمة لا تستطيع القيام بها هل يمكنك الاعتذار عنها؟					
٥٥ - إذا كانت لك وجهة نظر لا تعجب الأصدقاء فإنك تتخلى عنها؟					
٥٦ - يمكنك الاستماع إلى من يهاجم وجهة نظرك كما يمكنك مناقشته؟					
٥٧ - إذا كنت تتحدث وتعرضت لتشويش يمكنك					

	دائماً	كثيرًا	أحياناً	قليلاً	نادراً
أن تطلب ممن يشوش عليك التوقف حتى تنتهى من حديثك؟					
٥٨ ـ إذا تحدث إليك صديق بوجهة نظره يمكنك أن تطلب منه المزيد من الإيضاح حول الموضوع؟					
٥٩ ـ تدافع عن وجهة النظر الصائبة حتى لو انتقدها رئيسك، أو أستاذك؟					
٦٠ ـ يمكنك الإشادة بذكر صديق خدوم إذا جاء ذكره فى الحديث عرضا؟					
٦١ ـ إذا كان التدخين يضايقك فإنك تنبه الجالس إلى جوارك إلى ذلك؟					
٦٢ ـ يصعب عليك التعبير لقريب من نفس جنسك عن رأيك فى بعض تصرفاته بسبب الحرج؟					
٦٣ ـ تشترى أجود أنواع السلع من الباعة بدون أية زيادة فى الأسعار؟					
٦٤ ـ إذا صادفت مجموعة من الشباب يتحدثون بألفاظ خارجة فى مكان عام فإنك تطالبهم بالكف عن ذلك؟					
٦٥ ـ إذا طلب منك صديق معروف بعدم تسديد ديونه أن تقرضه فإنك ترفض إقراضه؟					
٦٦ ـ إذا كان من يتحدث معك بطريقة ودية فإنك تخجل من أن تخبره أنك لا تتفق معه؟					
٦٧ ـ إذا شاهدت أوضاعاً غير لائقة تعترض عليها، كأن يؤذى أحد الزملاء زميلاً آخر لهم؟					
٦٨ ـ إذا تأخر أحد الأصدقاء عن موعده معك					

	دائماً	كثيرًا	أحياناً	قليلاً	نادراً
بدون عذر مقبول فإنك تعاتبه؟					
٦٩ - إذا رأيت من زميل أو صديق لك من نفس جنسك ما يغضبك فإنك تكتم فى نفسك؟					
٧٠ - إذا صدر منك أى تصرف غير ملائم نحو أحد الأصدقاء تعتذر له؟					
٧١ - إذا نسب لك عمل جيد لم تفعله تبادر بأن تنسب الحق لأهله وتصحح الأمر؟					
٧٢ - لا تهتم بمعارضة الآخرين وتنفذ ما تقتنع به فقط؟					
٧٣ - إذا تعرضت للنقد من زميل لك تظل فى حالة هدوء وتناقشه فى رأيه؟					
٧٤ - إذا أطال الضيف الثقيل زيارته يمكنك أن تلمح له بذلك ولو بالإشارة؟					
٧٥ - إذا كنت تستمع إلى شخصية مهمة يمكنك أن تستفسر منها عن بعض النقاط فى حديثها؟					
٧٦ - يمكنك عرض وجهة نظرك أمام الزملاء حتى لو كانوا غير مقتنعين بها؟					
٧٧ - إذا أحسن رئيسك معاملتك تخجل من مدحه حتى لا يظن أنك تنافقه؟					
٧٨ - إذا دخلت إلى مكان عام أو ندوة تشعر بالارتباك بسبب تركيز الناس عليك؟					
٧٩ - إذا اكتشفت أن السلعة التى قمت بشرائها فاسدة تعيدها إلى المحل وتطلب تغييرها؟					

* اختبار الطبيعة الذاتية (١)

يمكنك بهذا الاختبار أن تكتشف طبيعتك الذاتية، وطبيعة شخصيتك، من حيث الانطواء على الذات أو الانفتاح على العالم الخارجى، والميل إلى الطبيعة الغامضة، وسرعة التخيل، والنظرة العميقة إلى الأشياء، أو العكس، وكذلك الطبيعة العملية، والواقعية، أو الخيالية، ويتوقف ذلك على إجاباتك عن الأسئلة التالية [1].

١ ـ أنا لا أغضب أبدا.	نعم	لا
٢ ـ أحاول الانتباه كثيراً لكى لا أفقد شيئاً	نعم	لا
٣ ـ غالبا ما أتخذ وضعا معينا لكى أفهم ما يحدث حولى.	نعم	لا
٤ ـ فى الواقع يمكن دائما البت بسرعة فى قضية ما.	نعم	لا
٥ ـ التلوث هو أعظم قضايا عصرنا.	نعم	لا
٦ ـ أحب الخروج لمشاهدة الأفلام السينمائية.	نعم	لا
٧ ـ إنما وجد الباب لكى يظل مغلقا.	نعم	لا
٨ ـ بقدر ما يكون التلاعب بالألفظ سيئا، بقدر ما يكون مضحكا.	نعم	لا
٩ ـ الأشياء المصنوعة من الخشب أفضل من الأشياء المصنوعة من البلاستيك.	نعم	لا
١٠ ـ ما هو مهم ليس دائما ملحاً.	نعم	لا
١١ ـ أنا أتناول غذائى بسرعة هائلة.	نعم	لا
١٢ ـ فى الصباح أحب النهوض مبكرا قبل الجميع وإيقاظ الآخرين.	نعم	لا
١٣ ـ أفضل الرحلات إلى الخارج أكثر من الرحلات داخل بلادى.	نعم	لا
١٤ ـ أنا أعطس بسهولة.	نعم	لا

(١) سبيلك إلى السعادة والنجاح: سمير شيخانى، دار الآفاق الجديدة، بيروت.

١٥ - الإزدحام هو مناسبة ممتازة للاسترخاء والتفكير. نعم لا

١٦ - ليس ثمة اجتماع عمل يستحق أن يدوم أكثر من ساعة. نعم لا

١٧ - أحب القهوة «السادة». نعم لا

١٨ - تزعجنى بسهولة الحالات التى يؤجل فيه إنهاء قضية ما. نعم لا

١٩ - يحدث أن أفكر كثيرا بعمل ما بحيث لا يبقى أمامى متسع من الوقت لتنفيذه على خير وجه. نعم لا

٢٠ - الوقت الضائع لا يعوض أبداً. نعم لا

٢١ - السياسيون يورطوننا غالبا فى أعمال قصيرة المدى تفسد مستقبلنا. نعم لا

٢٢ - الأزهار الصفراء أجمل من الأزهار الحمراء. نعم لا

٢٣ - كم هو أمر مثير للاهتمام متابعة قضية ما حتى النهاية. نعم لا

٢٤ - أفضل المشتريات هى التى قمت بها فى ثلاث دقائق. نعم لا

٢٥ - أفضل العطلات هى التى يُجّهز لها مسبقا. نعم لا

٢٦ - حيثما أكون أحمل على وجهى البشاشة والإبتهاج بكل سهولة. نعم لا

٢٧ - لا أتحمل مطلقا الأولاد المزعجين. نعم لا

٢٨ - عندما يكون الشريط السينمائى هزليا أميل كثيرا إلى حضوره. نعم لا

٢٩ - كثيرا ما أتخذ وضعية ما للتأمل فيما يحدث. نعم لا

٣٠ - ينبغى تعليم الأولاد كيفية اتخاذ القرارات بسرعة. نعم لا

٣١ - غالبا ما أصل إلى الأتوبيس فى اللحظة الأخيرة قبل إقلاعه. نعم لا

٣٢ - لا يكرس المرء أبدا وقتا طويلا للتركيز فى مشروع ما. نعم لا

٣٣ - دائما أقرأ الصحيفة من صفحتها الرياضية. نعم لا

٣٤ - خلال الاجتماع يصعب تدوين الملاحظات. نعم لا

٣٥ ـ ليس مقبولا أن تخطىء إدارة ما. نعم لا

٣٦ ـ عندما يستهزئون بى لا أخشى الانفجار فى وجوههم. نعم لا

٣٧ ـ أتمالك انفعالاتى جيداً. نعم لا

٣٨ ـ من المفيد جداً التعرض للمخاطر. نعم لا

٣٩ ـ أحب إقتناء سيارة ممتازة. نعم لا

٤٠ ـ تحديد سرعة قيادة السيارة سخافة. نعم لا

النتائج:

* أحسب نقطة لكل جواب «لا» عن الأسئلة ذات الأرقام المفردة.
* أحسب نقطة لكل جواب «نعم» عن الأسئلة ذات الأرقام المزدوجة.
* قم بعملية الجمع ليدل المجموع على:
* إنك منطويا على نفسك إذا كان المجموع منخفضاً.
* إنك منفتحا، منبسطا، إذا كان المجموع مرتفعا جداً.

* اختبار الطبيعة الذاتية (٢)

يمكنك بهذا الاختبار أن تكتشف طبيعتك الذاتية، وطبيعة شخصيتك، من حيث: العقلانية أو العاطفية، والتفكير المنطقى أو التفكير العاطفى، والميل إلى تحكيم العقل أو الانقياد إلى العواطف والانفعالات، ويتوقف ذلك على إجاباتك بكل صدق وأمانة على الأسئلة التالية [١]:

١ - بعد ٢٤ ساعة من مقابلة شخص ما استطيع وصف ملابسه بدقة. نعم لا

٢ - أحب ممارسة لعب الورق. نعم لا

٣ - الخريف هو أجمل الفصول. نعم لا

٤ - إذا قيل لى أنى شاحب الملامح، أو متعب، أشعر بالمرض على الفور. نعم لا

٥ - لشراء رواية ما أقرر أولا المبلغ الذى أود إنفاقه ثم أختار الرواية التى تروقنى فى حدود المبلغ المعين. نعم لا

٦ - السيارة أكثر جمالا إذا كان لونها زاهيا. نعم لا

٧ - يحمل بالمرء أن يدل أصدقاءه على عيوبهم لكى يتسنى لهم تحسين أحوالهم. نعم لا

٨ - أننى أقضى لحظات ممتعة كل صباح فى اختيار ما سأعمل فى يومى. نعم لا

٩ - عندما أسافر بالقطار أجتهد فى شغل مقعدى قبل ١٠ دقائق من الاقلاع. نعم لا

١٠ - أقلام الحبر العادية أقل استعمالا من أقلام الحبر الجاف. نعم لا

١١ - أعرف حسابى فى البنك بحدود القرش. نعم لا

١٢ - اختار الفيلم الذى أريد مشاهدته بالنسبة إلى الممثلين فيه. نعم لا

١٣ - لا شىء يميز الرجل عن المرأة على صعيد التفكير. نعم لا

١٤ - أنسى بسهولة الأعمال السيئة. نعم لا

١٥ - غالبا ما يؤخذ رأيى قبل إتخاذ قرارات ما. نعم لا

---

(١) المرجع السابق.

١٦ ـ أنام بسهولة أكثر على صوت ساعة دقاقة أو ساعة توقيت. نعم لا

١٧ ـ في المدرسة كنت ناجحا في العلوم أكثر من الآداب. نعم لا

١٨ ـ هناك أناس تفتنني طريقة حديثهم بغض النظر عما يقولون. نعم لا

١٩ ـ يمكن التفاهم دائما مع خصم خفيف الروح. نعم لا

٢٠ ـ لا مجال دائما لتكديس النصائح بكثرة. نعم لا

٢١ ـ دراسة عصور ما قبل التاريخ علم شيق. نعم لا

٢٢ ـ لا أرى فائدة في الجهود الكبيرة المبذولة من أجل الصعود إلى القمر أو المريخ. نعم لا

٢٣ ـ أحاول ألا أكثر من الآمال لكي لا أمنىّ بخيبة أمل. نعم لا

٢٤ ـ إذا كان محدثي خفيف الروح فلا يضيرني أن الائم موقفي مع موقفه. نعم لا

٢٥ ـ ينبغي أن تكون المخابرات الهاتفية مجانية. نعم لا

٢٦ ـ تمتعني الروايات أكثر من الكتب التاريخية. نعم لا

٢٧ ـ الأمراض تعالج، لذلك فهي أقل خطورة من خسارة المال. نعم لا

٢٨ ـ أنا لا أشتري سلعا معروضة عرضا سيئا لدى تجار كريهين. نعم لا

٢٩ ـ أنا طموح جدا. نعم لا

٣٠ ـ من العيب استغلال سخافة البشر. نعم لا

٣١ ـ مع احتمال الهرب أمام الخطر، المهم بقاء المرء حيا. نعم لا

٣٢ ـ العطلة الحقيقية هي اختيار منطقة حلوة والذهاب إليها بدون خطط محددة. نعم لا

٣٣ ـ ينبغي أن تزود السيارات بمكابح أفضل. نعم لا

٣٤ ـ أنني أستسلم بسهولة إلى الكسل. نعم لا

٣٥ ـ من الخطر الوثوق دائما وكليا بشخص ما. نعم لا

٣٦ ـ عندما لا يكون السياسى شريفا يبدو ذلك من مظهره. نعم لا

٣٧ ـ فى تنمية العلوم يكمن حل المشاكل التى تهدد البشرية. نعم لا

٣٨ ـ عندى أصدقاء كثيرون غريبو الأطوار. نعم لا

٣٩ ـ موضة المفروشات الامبراطورية أجمل من موضة لويس الخامس عشر. نعم لا

٤٠ ـ من الصعب العمل بإتقان فى جو سيئ الديكور. نعم لا

النتائج:

* أحسب نقطة لكل جواب «لا» عن الأسئلة ذات الأرقام المنفردة.
* أحسب نقطة لكل جواب «نعم» عن الأسئلة ذات الأرقام المزدوجة.
* قم بعملية الجمع ليدل المجموع على إنك:
* عاطفى جدا: إذا كان المجموع مرتفعا (حوالى ٣٠)
* عقلانى جدا: إذا كان المجموع منخفضا (حوالى صفر).

اختبار تحليل الذات

تساعدنا اختيارات تحليل الذات، إضافة إلى معرفة نفوسنا، على حماية أنفسنا من التأثيرات السلبية، الخارجية والداخلية، كما تساعدنا على تنمية أساليب أكثر صلاحية من شأنها أن تساهم فى تقدمنا ونجاحنا ودفعنا إلى الأمام، واستثمار قوانا وطاقتنا بشكل أفضل لتحقيق آمالنا وطموحاتنا فى الحياة، كما تساعدنا على التعرف على كافة المؤثرات السلبية التى تعيق تقدمنا، والتى تشعرنا بخيبة الأمل أو التعاسة، حتى إذا تجنبناها أمكننا تحقيق السعادة لأنفسنا.

والواقع أن هناك الكثير من العوامل التى نهرب من مواجهتها، والتى تقف حائلاً بيننا وبين السعادة والنجاح، أو التى تسبب لنا الأذى والفشل على جميع المستويات فى حياتنا، وأغلب هذه العوامل تنبع من أغوار نفوسنا ذاتها. فإذا تم اكتشافها بالتحليل الذاتى أمكننا التغلب عليها لكى نحيا فى سعادة ونتقدم إلى الأمام، ويمكنك أن تمارس التحليل الذاتى بالإجابة عن الأسئلة التالية:

١ - هل أنت شخصية قيادية؟ أم شخصية إنقيادية؟

٢ - هل تهتم بأن تكون صاحب عقلية منطقية قوية؟ أم شخصية رومانسية؟

٣ - هل تهتم بشخصيتك وتنميتها؟ أم تهتم أكثر بمظهرك الخارجى؟

٤ - هل تعمل وفقا للمقولة القائلة «الغاية تبرر الوسيلة»؟

٥ - هل تشعر بالخوف من الوجود فى الأماكن المرتفعة أو الأماكن المغلقة؟

٦ - هل تشعر بالتوتر أو الإرتباك إذا وجدت نفسك فى مكان عام أو ندوة مثلا؟

٧ - هل تخشى أن يلحظ الغير عيوبك أو أوجه ضعفك؟

٨ - هل تعمل وفقا للمثل القائل: «إن كان لك حاجة عند الكلب قل له يا سيدى»؟

٩ - عندما تلتقى بشخصيات جديدة هل تخشى من إحتمال عدم تقبلهم لك؟

١٠ - هل يراودك الشعور بأنك سوف تفشل إذا أوكلت لك مهمة فى جماعة؟

١١ - هل تعمل وفقا للمثل القائل: «من خاف سلم»؟

١٢ - هل يمكنك الصبر على الإهانة والتعامل معها بشىء من الحلم؟

١٣ - هل تؤمن بالجملة التى تقول: «الواحد يخليه فى حاله أحسن»؟

١٤ - هل تخشى التحدث بصراحة تجنبا للتعرض لسخرية الناس؟

١٥ - هل يمكنك الاعتراض على من يسىء معاملتك فى المكاتب الحكومية؟

١٦ - هل تطلب الإذن قبل أن تتكلم أو تقدم على عمل أى شىء؟

١٧ - هل تتحاشى التحدث إلى الغرباء؟

١٨ - إذا واجهت شخصا رفيع المقام يمكنك أن تصارحه بما تشعر به؟ دون أن ترتبك؟

١٩ - هل تسارع إلى تسديد الفواتير حتى وأنت تعتقد أنك مغبون فى تحديد الأجرة؟

٢٠ - هل يطلب منك القيام بمهام وضيعة فى العمل وتقبل القيام بها رغم كراهيتك لذلك؟

٢١ - إذا اختلفت وجهة نظرك مع وجهة نظر رئيسك فى العمل هل يمكنك مواجهته بذلك؟

٢٢ - هل تتجنب المطالبة بحقوقك، أو بالترقيات فى مجال العمل؟

٢٣ - هل تساير أفراد الأسرة فى الأمور التى يريدون القيام بها رغم كراهيتك لذلك؟

٢٤ - هل تتذمر دائما من أنك «متوعك الصحة» وإذا كان الأمر كذلك فما هو السبب؟

٢٥ - هل تجد عيبا فى الآخرين لدى أبسط تحدّ؟

٢٦ - هل ترتكب أخطاء كثيرة فى عملك؟ وإذا كان الأمر كذلك، فلماذا؟

٢٧ ـ هل أنت ساخر وعدوانى فى حديثك؟

٢٨ ـ هل تتعمد تجنب مصادقة أيا كان؟ وإذا كان الأمر كذلك، فلماذا؟

٢٩ ـ هل تشكو كثيرا من عسر الهضم؟ وإذا كان كذلك. فما هو السبب؟

٣٠ ـ هل تبدو لك الحياة تافهة، والمستقبل بلا أى أمل؟

٣١ ـ هل تحب عملك؟ إذا كان الجواب سلبا، فلماذا؟

٣٢ ـ هل تحسد أولئك الذين يتفوقون عليك؟

٣٣ ـ هل تحس غالبا بالرثاء الذاتى؟ إذا كان الأمر كذلك، فلماذا؟

٣٤ لأى شيء تكرس معظم الوقت: التفكير فى النجاح، أو فى الفشل؟

٣٥ ـ هل تكسب أو تفقد الثقة بالنفس مع تقدمك فى السن؟

٣٦ ـ هل تتعلم شيئا ذا قيمة من الأخطاء؟

٣٧ ـ هل تسمح لأحد المعارف أو الأنسباء أن يقلقك؟ إذا كان الأمر كذلك، فلماذا؟

٣٨ ـ هل أنت أحيانا فوق السحب وفى أحيان أخرى فى أعمق أعماق القنوط والإكتئاب؟

٣٩ ـ من له أكثر تأثير ملهم عليك؟ وما هو السبب؟

٤٠ ـ هل تتسامح بتأثيرات سلبية أو مثبطة للهمة بوسعك تجنبها؟ إذا كان، فلماذا؟

٤١ ـ هل تعلمت كيف تغرق مشاكلك بالإنهماك فى العمل بحيث لا تزعجك؟

٤٢ ـ هل تدعو نفسك ضعيف الشخصية إذا سمحت للآخرين أن يقوموا بالتفكير بدلا منك؟

٤٣ ـ هل تهمل الاستحمام الداخلى حتى يجعلك التسمم الذاتى سيئ الخلق وسريع الإنفعال؟

٤٤ ـ كم من المزعجات الممكن تجنبها تزعجك؟ ولماذا تتسامح بها؟

٤٥ ـ هل تلجأ إلى مختلف أنواع المهدئات لتسكين أعصابك؟ إذا كان الأمر كذلك، لماذا لا تلجأ إلى قوة الإرادة؟

٤٦ ـ هل «ينقّ» عليك أحد؟ وإذا كان الأمر كذلك، فلماذا؟

٤٧ ـ هل وضعت لحياتك هدفا رئيسياً؟ ما هو؟ وما هى خطتك لتحقيق هذا الهدف؟

٤٨ ـ هل تشكو من أى من المخاوف الأساسية الستة: الخوف من الفقر، الخوف من النقد، الخوف من المرض، الخوف من فقدان حب الشخص الآخر، الخوف من الشيخوخة والموت؟

٤٩ ـ إذا لم يكن لديك المخاوف السابقة، ما هى مخاوفك الأخرى؟

٥٠ ـ هل لديك طريقة تتحصن بها ضد التأثير السلبى للآخرين؟

٥١ ـ هل تستخدم بترو الإيحاء الذاتى لكى تجعل عقلك إيجابيا؟

٥٢ ـ أيها تقوم أكثر، ممتلكاتك المادية، أو مزية السيطرة على أفكارك؟

٥٣ ـ هل تتأثر بسهولة من جانب الآخرين، ضد حكمك الخاص؟

٥٤ ـ هل أضاف اليوم شيئا ذا قيمة إلى ما تختزنه من معرفة أو إلى حالتك الفكرية؟

٥٥ ـ هل تواجه بطريقة مباشرة الظروف التى جعلتك بائسا، أم تتجنب المسئولية؟

٥٦ ـ هل تحلل كل الأخطاء والاخفاقات، وتحاول الإفادة منها؟ أم أنك تعتبر أن هذا ليس من واجبك، لأن الظروف هى التى دفعتك إلى الخطأ؟

٥٧ ـ هل تستطيع تسمية ثلاثة من أنواع الضعف الاكثر أذى بالنسبة لك؟ ماذا تفعل لكى تصححها؟

٥٨ ـ هل تشجع الآخرين على حمل همومهم إليك لتتعاطف معهم؟

٥٩ ـ هل تختار من اختباراتك اليومية دروسا تساعدك على تقدمك الشخصى؟

٦٠ ـ هل لوجودك تأثير سلبى على الآخرين عادة؟

٦١ ـ أى عادات الآخرين يزعجك؟

٦٢ ـ هل تكون آراءك الخاصة؟ أم تسمح لنفسك أن يؤثر فيك الآخرون؟

٦٣ ـ هل تعلمت كيف تشكل حالة ذهنية تتدرع بها ضد كل التأثيرات المثبطة للهمة؟

٦٤ ـ هل أنت مدرك أنك تتمتع بقوى روحية ذات طاقة كافية تتيح لك الحفاظ على فكرك متحرراً من كل خوف؟

٦٥ ـ هل يساعدك الدين على بقاء فكرك إيجابيا؟

٦٦ ـ هل تشعر أنه من واجبك أن تشاطر الآخرين همومهم؟ إذا كان كذلك، فلماذا؟

٦٧ ـ إذا كنت تؤمن بأن الطيور على أشكالها تقع فماذا عرفت عن نفسك بدراستك لأصدقائك؟

٦٨ ـ أى شقاء قد تصادفه، فى أى علاقة، مع الأشخاص الذين تعاشرهم عشرة وثيقة؟

٦٩ ـ هل من الممكن أن يكون شخص ما تعتبره صديقا، أسوأ أعدائك، بسبب ما له من تأثير سلبى على أفكارك؟

٧٠ ـ بأى قواعد تحكم على الشخص بأنه مساعد لك أومؤذٍ؟

٧١ ـ هل معارفك الحميمون متفوقون عليك ذهنيا؟ أم هم أدنى منك مستوى؟

٧٢ ـ كم من الوقت من كل ٢٤ ساعة، تكرس للتالى:

أ ـ عملك.

ب ـ النوم.

جـ ـ اللهو والاسترخاء.

د ـ اكتساب معرفة مفيدة.

هـ ـ مجرد هدر.

٧٣ ـ من من معارفك:

أ ـ يشجعك أكثر من سواه.

ب ـ يحذرك أكثر.

جـ ـ يثبط همتك أكثر؟

٧٤ ـ ما هو أكبر همومك؛؟ لماذا تتسامح به؟

٧٥ ـ عندما يقدم الآخرون النصح إليك دونما طلب منك، هل تتقبله بلا أى تساؤل؟ أم أنك تفكر فيه مليا، وتتريث قليلا، لكى تحلل دوافعهم؟

٧٦ ـ ماذا تشتهى، أكثر من أى شىء آخر؟ هل تنوى الحصول عليه؟ هل أنت راغب فى تقديمه على سائر الرغبات والشهوات الأخرى؟ إذن.. كم من الوقت تكرس يوميا للحصول عليه؟

٧٧ ـ هل تبدل رأيك غالبا؟ إذا كان الأمر كذلك، فلماذا؟

٧٨ ـ هل تنهى دائما كل ما تبدأه؟

٧٩ ـ هل من السهل أن تؤثر فيك أعمال الآخرين، أو ألقابهم المهنية، أو شهادتهم الجامعية، أو ثرواتهم؟

٨٠ ـ هل تتأثر بسهولة برأى الآخرين فيك، أو بما يقولونه عنك؟

٨١ ـ هل تولم للآخرين بسبب مركزهم الاجتماعى أو المالى؟

٨٢ ـ من تعتقد أنه أعظم حى؟ من أى ناحية يعتبر هذا الشخص متفوقا عليك؟

٨٣ ـ كم من الوقت كرست لدراسة هذه الأسئلة والإجابة عنها؟ (على الأقل يكفى يوم واحد للتحليل والإجابة) [١].

---

(١) اكتشف نفسك: سمير شيخانى، مؤسسة عز الدين، بيروت.

اختبار القوة الذاتية

لاشك أننا جميعا نتمنى - إن لم نكن بالفعل - أن نكون من أصحاب الشخصيات القوية، لأن الشخصية القوية هى التى تفوز دائما فى أغلب مواقف الحياة وصراعاتها، وهى شخصية مرهوبة الجانب، محبوبة، ومحترمة. ولذلك فالذين يتمنون أن تكون لهم مثل هذه الشخصية يتمنونها لما لها من صفات آسرة ومؤثرة، ويتمنونها لما يحظى به أصحابها من مكانة وهيبة واحترام، وما لهم من جاذبية، وقدرات قيادية، وغير ذلك من الصفات العامة المعروفة التى تتمتع بها الشخصية القوية (١).

والاختبار التالى يكشف لك عن مواطن القوة والضعف فى شخصيتك، إنه يكشف لك نفسك من جانب قوتها أو ضعفها، ويكفى لذلك أن تجيب على الأسئلة التالية:

١ - هل أنت من هؤلاء الذين نقول عنهم بانزعاج أنهم «دائما على حق»؟

أ: أجل　　ب: لا　　جـ: لا أدرى

٢ - هل تمنح المال لمن يقرعون بابك بحجة جمع المال للأعمال الخيرية؟

أ: لا، مطلقا　　ب: أجل، أحيانا　　جـ: أجل، بانتظام

٣ - ماذا تعنى لك رؤية أحد أفراد الأمن النظامية؟

أ: تنظر إليها نظرة متعاطفة　　ب: لا تهمك البتة

جـ: تثيرك قليلا، دائما

٤ - فى الحب أو فى الصداقة، هل أنت من فريق الذين يتخلون أو من فريق الذين يتخلى عنهم (المهجورين)؟

أ: الذين يتخلّون　　ب: فريق المهجورين

جـ: الأمر يتوقف على........

---

(١) المرجع السابق.

٥ ـ عندما كنت صبيا هل كنت تفرض على رفاقك بالقوة طريقتك فى الألعاب وتنظيمها؟

أ: غالبا　　ب: أحيانا　　جـ: مطلقا

٦ ـ هل اتفق أن وقعت فريسة محتال قليل الذكاء ابتز مالك؟

أ: لا، مطلقا　　ب: مرة واحدة　　جـ: مراراً

٧ ـ هل تبتاع أوراق اليانصيب الوطنى؟

أ: بصورة منتظمة　　ب: أحيانا　　جـ: مطلقا

٨ ـ هل حدث لك فى حياتك أن ضربت أحداً؟

أ: مرارا　　ب: مرة واحدة　　جـ: مطلقا

٩ ـ فى محيطك، هل يقال عنك إنك: «مر اللسان لاذع النقد»؟

أ: لا　　ب: أجل　　جـ: لا أدرى

١٠ ـ هل تكون لك الكلمة الأخيرة فى مناقشة مالية؟

أ: غالبا　　ب: مرة واحدة أو مرتين　　جـ: نادراً

١١ ـ هل تجرؤ (أو: ستجرؤ) على اتخاذ قرار مهم نوعا، دون العودة فى ذلك إلى شريك حياتك؟

أ: أجل، لامشكلة هناك　　ب: أجل

جـ: أنا لا أتخذ وحدى قرارا مهما مطلقا

١٢ ـ هل سبق أن رفعت دعاوى قضائية ضد فريق ثالث؟

أ: مطلقا　　ب: غالبا　　جـ: مر أو مرتين

١٣ ـ هل أنت من أنصار تطبيق عقوبة الإعدام، أم أنت ضد ذلك؟

أ: من الأنصار　　ب: ضد العقوبة　　جـ: لا رأى لى

١٤ ـ ما الانطباع الذى تركته فى نفسك بعض الأفلام الوثائقية عن النازية؟

أ: كنت عاجزا عن التصرف　　ب: كنت مستاءً　　جـ: أثارنى ذلك

١٥ ـ أحد خصومك القدامى يحاول مصالحتك ويعرض عليك تعويضا مشرفا فما هو موقفك؟

أ: ترفض بعبارات مُذِّلة ب: تطلب أن تفكر جـ: تقبل بأن تسامح

١٦ ـ بصراحة هل لديك الانطباع عموما بأنك تقوم بالأمور بطريقة أفضل من سواك؟

أ: أجل، أقوم بها بصورة أفضل ب: لا، أقوم بها بصورة أقل جودة

جـ: الأمر يتوقف على..........

١٧ ـ فى رأيك، هل ينبغى احترام القوانين والأنظمة؟

أ: حرفيا ب: بروحيتها جـ: بحسب الحالة

١٨ ـ هل أتفق لك أن أوقفت سيارتك على الرصيف أمام مخرج أحد المبانى؟

أ: لا أوقف سيارتى مطلقا على الرصيف

ب ـ على الرصيف أجل، أمام بوابة: لا جـ: حدث لى ذلك

١٩ ـ أى انطباع يترك فى نفسك أن تكون محسوداً، بله مكروها؟

أ: انطباع مؤلم ب: إنطباع مستساغ

جـ: الأمر يتوقف على............

٢٠ ـ يتجنى أحدهم عليك بعنف وخطأ علنا على الملأ:

أ: ترد عليه من فورك مهدداً إياه

ب: تحاول أن توضح له خطأه جـ: تفضل مغادرة المكان فوراً

٢١ ـ هل كنت مع الرقابة أو ضدها؟

أ: مع الرقابة ب: ضدها، فى كل الحالات

جـ: ضدها، إلا مع استثناءات قليلة.

٢٢ ـ فى مشروع وضعته مع شخص آخر، تحدث معاكسة، ما هو أول رد

فعل من جانبك؟

أ: تتهم مباشرة الشخص الآخر بأنه هو المسئول

ب: تخشى أن تعتبر أنت شخصيا المسئول عن المعاكسة

جـ: تحاول أولا إيجاد علاج للمشاكل

٢٣ ـ «من يحب كثيراً يعاقب كثيرا».. ما رأيك؟

أ: صحيح ب: خطأ جـ: الأمر يتوقف على..........

٢٤ ـ الغاية تبرر الوسيلة، ما رأيك؟

أ: صحيح ب: خطأ جـ: أحيانا

٢٥ ـ لدى نزولك فى بلاد أجنبية تجهل ما إذا كانت العادة تقضى بمنح بقشيش للسائق:

أ: تفيد من جهلك للعادات ولا تمنح السائق البقشيش

ب: تمنحه ما اعتدت أن تدفعه فى بلدك

جـ: تمنحه بقشيشا أكبر لأنك تخشى تعنيف السائق

٢٦ ـ خلال إحدى الألعاب أو المباريات الرياضية، يرتكب الحكم خطأ يجعل مجرى اللعب فى غير مصلحتك:

أ: تجتر هذه الغلطة طوال المباراة الأمر الذى يؤثر على أفكارك

ب: تردد بينك وبين نفسك أن الأخطاء جزء من اللعب وتنسى الأمر

جـ: تغضب وتحاول أن تجعل الحكم يغير قراره

٢٧ ـ هل حدث أن عدت إلى المنزل متأبطا واحدة من تلك السلع التى يبيعها منمقو الكلام للخداع الذين يقفون فى الشوارع؟

أ: غالبا ب: مرة أو مرتين جـ: مطلقا

٢٨ ـ هل تلجأ إلى خدمات كاشفة الطالع أو المنجم فى حالة المصاعب العاطفية؟

أ: أجل ب: لا جـ: مرة واحدة، لكنى لن أقع فى الفخ مرة أخرى.

٢٩ ـ تدفع مبلغا من المال لشخص تعرفه معرفة بسيطة ولا يحرر لك أى إيصال بالمبلغ:

أ: تطالب بإيصال بالمبلغ ب: لا تجرؤ على طلب ذلك

جـ: تقترح عليه أن يرسل لك المبلغ بواسطة حوالة بريدية مضمونة.

٣٠ ـ هل تعتبر أنك خدعت غالبا فى حياتك العاطفية؟

أ: غالبا ب: مطلقا جـ: أحيانا

٣١ ـ بين سمتى الطبع هاتين، أى منهما تشبهك أكثر؟

أ: روح المعاكسة ب: أن تكون من رأى آخر المتكلمين

جـ: هاتان السمتان تشبهاننى قليلاً.

٣٢ ـ العلاج الذى وصفه لك الطبيب لم يحمل إليك أى راحة:

أ: تستشير طبيبا آخر

ب: تعود إلى الطبيب الأول لتطلب علاجا آخر

جـ: تكتب إلى هذا الطبيب، أو تتصل به تليفونيا، لتبلغه رأيك السيئ فيه.

٣٣ ـ لو وقعت، أسيراً خلال معركة حربية هل تسعى بشتى الطرق ـ مهما تكن ـ للهرب؟

أ: أجل ب: لا جـ: يتوقف الأمر على الظروف

٣٤ ـ هل أنت حقود جداً أم متسامح؟

أ: حقود ب: قادر على التسامح جـ: بلا رأى

٣٥ ـ هل ينجح رؤساؤك فى حملك على العمل خارج ساعات العمل الرسمية بالضرب على وتر العواطف؟

أ: غالبا ب: أحيانا جـ: مطلقا

٣٦ ـ فى بعض الحالات القصوى، هل أنت على استعداد للقبول بالجرم السياسى؟

أ: أجل ب: لا جـ: ربما

٣٧ - حدث صدام بين سيارتك وسيارة أخرى هل تحاول التأثير على الخصم لمصلحتك أثناء المعاينة الودية؟

أ: أجل، أنا أقود المناقشة ب: لا، أدع خصمى يتكلم

جـ: لا، ولكننى أبقى متيقظا

٣٨ - هل يتفق لك أن تصدر ملاحظة فى الشارع إلى شخص يتصرف بطريقة غير لا ئقة؟

أ: غالبا، نوعا ما ب: بعض المرات النادرة جـ: مطلقا

٣٩ - هل لديك شعور بأنك قد تركت نفسك تتأثر بالكلام المعسول الصادر عن سياسى هو شخصيا غير مقنع؟

أ: غير مرة ب: مرة واحدة جـ مطلقا

٤٠ - هل تشعر أنك شخص قادر على تصحيح الأخطاء؟

أ: قطعا ب: بصورة استثنائية جـ: فى ظروف عديدة

٤١ - فى صف طويل، هل لك ميل إلى:

أ: أخذ مكان الشخص الذى يسبقك

ب: الاكتفاء بمراقبة مكانك الأساسى

جـ: ترك الشخص الذى يتبعك يختلسه منك

٤٢ - هل تعتبر من الضرورى موازنة المنزل الزوجى؟

أ: أجل ب: لا جـ لكل من الزوجين موازنته

٤٣ - هل تتحمل المعارضة بسهولة فى كل الأمور؟

أ: أتحملها بصورة سيئة جدا

ب: أتحملها بصورة حسنة

جـ: الأمر يتوقف على..........

اختبار معايشة انطباعات الذات

هذا الاختبار من الاختبارات المكملة لاختبارات التحليل الذاتى.

إنه يكشف عن قدرتك الذاتية على معايشة أفكارك، ومشاعرك، وانطباعاتك الذاتية، كما يكشف عن الطريقة التى تتعامل بها مع أفكارك، والطريقة التى تتأثر بها، وردود أفعالك على المؤثرات الخارجية، كما يكشف بعض جوانب شخصيتك من حيث طبيعتها العاطفية أو العقلانية، ويكشف أيضا عن طبيعة مزاجك، وأثر الطبيعة المزاجية الخاصة بك على حالتك النفسية، ومن ثمة أثر الحالة النفسية وإنعكاسها على تعاملاتك وعلاقاتك وردود أفعالك على المؤثرات الخارجية.

ومن شأن هذا الاختبار أن يحدد لك الصورة العامة لأسلوبك الذاتى فى التعايش مع نفسك واستقبال المؤثرات الخارجية، فإذا تعرفت على هذه الصورة بشكل دقيق أمكنك أن تعرف أى الناس أنت؟ وما هى العوامل التى تؤثر على شخصيتك؟ أو تؤثر فى مزاجك سلبا أو إيجابا؟ الأمر الذى تتوقف عليه فى النهاية سعادتك أو استقرارك النفسى.

إهتم إذن بالإجابة على الأسئلة التالية.. بكل صدق وأمانة مع النفس، واحرص على تسجيل كل إجاباتك عن هذه الاختبارات لكى تراجعها باستمرار لتتعرف على ذاتك وعلى مدى تقدمك الذاتى:

١ ـ نظمت الشعر، أو كتبت القصة، فى سن المراهقة.

٢ ـ عندما يتسنى لى، أستمع إلى الموسيقى الكلاسيكية وأنا مغمض العينين.

٣ ـ أعشق زيارة معارض الرسم والفنون الجميلة.

٤ ـ أنا شديد الحساسية بالنسبة إلى الأجواء، إنها تؤثر فى حالتى النفسية.

٥ - دائما ما أطور بسرعة فى مخيلتى مشاريع أو أفكارا، انطلاقا من واقعة بسيطة.

٦ - تعيدنى الروائح والعطور إلى الذكريات التى حسبتها توارت.

٧ - يضعنى غروب الشمس فى حالات غريبة إذا تأملته.

٨ - كنت أروى لنفسى، بنفسى، فى الصغر، قصصا لا نهاية لها.

٩ - قلما أجد الوقت لتأمل السماء أو الطبيعة.

١٠ - لى ميل إلى الغناء، أو الرسم، أو الموسيقى، أو الكتابة، لكنى لا أقوم بذلك خشية السخرية.

١١ - أحلم فى معظم الأوقات بالألوان.

١٢ - يكفى أن أفكر فى شىء ما لكى أشاهده فوراً أمام عينى.

١٣ - إننى عقلانى.

١٤ - لأحلامى أهمية كبيرة بالنسبة لى.

١٥ - أحب أن أعيش ليلاً، ففى الليل تكون مخيلتى فى أحسن حالاتها.

١٦ - أحب المحادثات المسلية والمضحكة قليلا، والتوريات، والإثارات الهزلية المعتمدة على المفاجأة.

١٧ - عندما أكون فى المترو أنظر إلى المحيطين بى، وأتصور من هم؟ وماذا يفعلون؟ إلخ.

١٨ - ألجأ غالبا إلى أفكارى، منقطعا عن العالم الخارجى.

١٩ - إننى حالم، وهم ينعون علَّى ذلك دائما.

٢٠ - إننى أحب الأشياء الملموسة.

٢١ - الفن ميدان لم يجذبنى أبداً

٢٢ - المطالعة هى إحدى هواياتى.

٢٣ ـ أتمتع بحس الميكانيك، أحب العديد من الحرف، وإصلاح الأشياء والآلات.

٢٤ ـ أحب بعض الأشياء فحسب لانسجام شكلها.

٢٥ ـ يجدنى الآخرون غالبا غريب الأطوار فى تفكيرى.

٢٦ ـ أحب ارتداء الملابس الغريبة.

٢٧ ـ لدىّ حس بالألوان.

٢٨ ـ عقلى منطقى.

٢٩ ـ إننى واقعى جداً.

٣٠ ـ عندما أشاهد فيلما سينمائيا يروق لى، أتطابق كلية مع شخصياته.

٣١ ـ لدىّ أحيانا الانطباع بأن الحياة حلم طروب.

٣٢ ـ يجمح خيالى بسبب شىء بسيط.

٣٣ ـ أشعر غالبا بأننى مشاهد لما أعيشه.

٣٤ ـ تبدو الحوادث المادية الممكنة الوقوع لا تطاق.

٣٥ ـ أعلق أهمية كبيرة على الأضواء.

٣٦ ـ لبعض الألوان تأثير قوى جدا على نفسى (١).

---

(١) طاقتك الكامنة: سمير شيخانى، مؤسسة عز الدين، بيروت.

اختبار استقلال الذات

الشخصية القوية، المؤثرة، الناجحة، الجذابة، هى بالضرورة: «الشخصية المستقلة».

لأن الشخصية المستقلة هى الشخصية الناضجة، المكتملة، والاستقلال الذاتى شرط أساسى لبلوغنا النضج الشخصى، والاستقلال الذاتى لا يتحقق للمرء إلا عندما يتحمل الإنسان مسئولية أفعاله وأفكاره واختياراته فى الحياة، وهو لن يستطيع تحمل المسئولية إلا إذا كان حرًا، بالمعنى الكامل للحرية النفسية والاجتماعية.

فالحرية النفسية هى منبع القوة الذاتية، والشخصية القوية تستمد قوتها وتأثيرها من منابع الحرية النفسية، لأن الإنسان الحرّ (نفسيا) يشعر بقدراته الجبارة، وملكاته النفسية والعقلية التى تؤهله للنجاح، وهى أسباب قوته، والأدوات التى يصنع بها مصيره وتيسير بها على نفسه، لكى يتسيد على العالم من بعد، لأن القوة الذاتية كما تنبع من الحرية النفسية لابد أن تخضع أيضا لإرادة السيطرة الذاتية على الذات، أى لابد أن يتحكم الإنسان فى نفسه ويحكمها حتى تكون له قوة التأثير على العالم الخارجى، وإذا كنا نريد لأنفسنا شخصية قوية ناجحة، مؤثرة، جذابة، قيادية، كان علينا أن نضع ضمن برنامجنا للتربية الذاتية العوامل التى من شأنها أن تحقق لنا الاستقلال الذاتى على المستوى النفسى، أى العوامل التى تساعدنا على أن نكون أنفسنا بحق، ولا شىء سوى أنفسنا، والعوامل التى تساعدنا على محو تأثير الآخرين على شخصياتنا، ومواجهة تأثيراتهم السلبية، حتى نفكر بعقلنا نحن لا بعقول الآخرين، ونقرر ونحب ونكره ونختار ونشعر ونعيش بأنفسنا ووفقا لميولنا، لا وفقا لأفكار ومشاعر وميول الغير [1].

ونحن جميعا نتأثر بالبيئة أو بالأسرة أو المعارف، أو المثل الأعلى، ويتم التأثر عن طريق «الاستهواء» أو «التقمص» بدرجات متفاوتة، لكن إذا كانت درجة

(١) المرجع السابق.

الاستهواء أو التقمص مرتفعة فمعنى ذلك أننا لم نبلغ بعد الحد الأدنى من الاستقلال الذاتى المطلوب لبلوغنا مرحلة النضج. وعلينا عندئذ أن نعمل بأقصى جهدنا على تخفيض ميلنا إلى الاستهواء والتقمص، والحد من تأثيرات الآخرين على شخصيتنا، إلى أن نصل ـ فى النهاية ـ إلى التخلص نهائيا من أية مؤثرات خارجية من شأنها أن تعوق نمو شعورنا «بالاستقلال الذاتى»، والاختبار التالى يكشف لك عن حقيقة ذاتك من حيث الاستقلال، فقط عليك الإجابة بكل صدق عن الأسئلة التالية:

١ ـ هل اتهمت يوما بأنك مزعج كثيراً؟

أ ـ لا ب ـ حدث ذلك جـ ـ بين آن وآخر

٢ ـ هل تخشى العزلة كثيراً؟

أ ـ يحدث ذلك ب ـ لا جـ ـ أجل، ولكن أفضل الصمت

٣ ـ عندما ينبغى إتخاذ قرار مهم:

أ ـ تقرر تبعا للأكثرية ب ـ تطلب النصح بطريقة دلالية

ج ـ تعتقد أن الذين ينصحون ليسوا الذين يدفعون

٤ ـ أنتما اثنان، ولديكما ميزانية مشتركة:

أ ـ لديكما حساب مشترك ب ـ لكل منكما حساب مشترك

جـ ـ تدع الطرف الآخر يدفع دوما

٥ ـ يتعين عليك القيام بخطوة غير مستحبة:

أ ـ تحاول اشتراك شخص آخر معك لتسهيل الأمور

ب ـ تجد أنك أسرعت فى الانتهاء منها بمفردك

جـ ـ تجد ذريعة لإرسال شخص آخر مكانك

٦ ـ تشعر أنك أصبحت من الأقلية وسط جماعة ما، من حيث التفكير:

أ ـ تجعل الحضور يتناسونك

ب ـ ترفع نبرة صوتك، لكى تُسمع وجهة نظرك

جـ ـ تبقى وفيا لمعتقداتك.

٧ ـ الضمان الاجتماعى.. هو:

أ ـ صورة الضمان

ب ـ لولا تسديد النفقات لقل عدد المرضى

جـ ـ إنه حق مشروع

٨ ـ يطلعك حميم على غبطة كبيرة عاشها:

أ ـ لا ترغب فى سماعه يرويها

ب ـ تصغى إليه بإهتمام، لكن ذلك لا يهمك حقا

جـ ـ تعيش معه هذه اللحظة الرائعة

٩ ـ كسبت فى مسابقة رحلة إلى جزر سيشل لشخصٍ واحد:

أ ـ تذهب بمفردك وأنت منزعج

ب ـ تدفع نفقات إضافية لإصطحاب شريك العمر

جـ ـ تتخلى عن هذه الرحلة لأنك لا تستطيع اصطحاب الأولاد

١٠ الحب، بالنسبة إليك، هو:

أ ـ عدم الافتراق مطلقا

ب ـ مشاطرة المباهج نفسها

جـ ـ طريق لاجتيازها معا

اختبار الإصغاء إلى الذات

الممتازون من البشر يمتازون عن سائر أفراد القطيع بذواتهم المتفردة المتمايزة.

أما الجموع فلا تتمايز بأشخاصها، بل تتماهى فى الهوية الجمعية، وتماهيها هذا يتسم شخوصها بالضحالة والتسطح، وبين الخضم الهائل للشخصيات السطحية والضحلة لقطيع يحيا على الهامش، لابد أن يبرز أصحاب الشخصية الممتازة، والذوات المتفردة، لأن الامتياز والتفرد يكونان نتيجة تبلور الذات، وتعدد أبعادها وبعد عمقها.

والإنسان الممتاز لا يغفل لحظة واحدة عن سبب إمتيازه، أى أنه لا يغفل لحظة واحدة عن ذاته، لأنه يصدر عنها فى كل كبيرة وصغيرة، ويصغى إلى صوتها دائما، ولا يخالفها أبداً، أما الجموع فلا تصغى إلا إلى صوت الجموع، أو قواعد العرف ومقررات العادات والتقاليد، التى تشكل الضمير الجمعى، أما الإنسان الممتاز فلا يصغى إلا إلى ذاته، ولا يحركه سوى ضميره الذاتى، وفكره الذاتى، إنه يحيا على الدوام فى حالة من التوحد مع الذات، داخلها - دائما - وليس خارجها، وهو يحيا وكأنه يشاهد الحياة، ويراقبها، على الرغم من انغماسه فيها واستمتاعه أو استغراقه وانشغاله بأمورها، فهاهنا تراقب الذات ذاتها، وتراقب الحياة والعالم فى الوقت نفسه، والإنسان الممتاز يفعل ذلك لأنه أرتقى من «الكائن» إلى «الشخص» المتفرد المدرك، أما الجموع فتحيا الحياة، على هامش الحياة، لا تراقب، ولا تشاهد، ولا تهتم، لأنها لا تحيا فى الداخل، ولأن الداخل - عندها - قد استغرقته الحياة وأغرقته حتى «أغترب» تماما عن ذاته، وتماهى فى الذات الجماعية، فإنسان الجموع لا يصغى إلى ذاته، إنما هو يصغى إلى الذات الجمعية، ولذلك ظل هذا الإنسان (الجمعى) عند مستوى «الكائن» ولم يتطور إلى مستوى «الشخص»، وإن تطور إلى مستوى الشخص، لم يتطور إلى مستوى «الفرد» المتفرد المتميز فضلا عن الممتاز [1].

---

(١) المرجع السابق.

وفى ضوء ما سبق تبرز أهمية «الإصغاء إلى الذات» فى إطار التربية الذاتية، وفى إطار الممارسة الوجودية للحياة اليومية، فمن الواجب على من يتعهدون أنفسهم بالتربية الذاتية أن يتعلموا فن الإصغاء إلى النفس، الذات، وألا يهملوا هذا الفن، لأنه يساعدهم على اكتشاف أنفسهم من جهة، ويعينهم على تطويرها وتحقيق أهدافها من جهة أخرى.

والاختبار التالى يكشف لك عن حقيقة علاقتك بذاتك من حيث تواصلك وتوحدك معها، والتزامك الإصغاء إليها من عدمه، فقط أجب على الأسئلة التالية:

١ - حل موعد الغذاء ولست جائعا، أو مهموما، ولكن القريبين منك منهمكون فى الجلوس إلى المائدة، ماذا تفعل:

أ - تنضم إليهم وتكره نفسك على الأكل ب - ترفض الطعام بلطف

جـ - مادام قد حل موعد تناول الغداء، فإنك تتناول طعام الغداء

٢ - المرض بالنسبة إليك هو:

أ - محنة ينبغى التخلص منها بأسرع ما يمكن

ب - رسالة ينبغى الإهتمام بها جـ - المهم أن يعرف المرء طبيبا ماهرًا

٣ - عندما يستوقفك أحد للتحدث معك عن مشاكله فى حين تفضل عمل شىء آخر، ماذا تفعل:

أ - تميل إلى التخلص بأسرع ما يمكن من هذا الشخص دون أسئلة على نفسك ب - تتقبل بفلسفة هذا النوع من الأوضاع

جـ - تجد العبارة الملائمة التى تجلو الوضع

٤ - تروى نادرة حديثة جرت معك، بماذا تشعر وأنت ترويها:

أ - تستعيد الأحاسيس الجسدية التى شعرت بها لحظة وقوع الحادث

ب - تؤخذ بتدفق أقوالك

جـ - لديك ذكرى محددة عن انطباعاتك الماضية لكنك تجد صعوبة فى ترجمتها إلى كلمات.

٥ ـ كان يومك مرهقا، متعبا، وأنت ثائر الأعصاب، ماذا تفعل:

أ ـ «تفش خلقك» بشيء ما

ب ـ تقول لنفسك أن غدا سوف تتحسن الأمور

جـ ـ فى هذه الحالات لديك أسلوب خاص بك للاسترخاء، تمارسه لكى تتحسن.

٦ ـ عليك التفاوض مع شخص ما تجده سمجا جداً، ماذا تفعل:

أ ـ تطرد بحذر كل المشاعر السلبية التى تشعر بها

ب ـ تجبر نفسك على ذلك كما لو كان هذا الشخص يروق لك

جـ ـ تقيم وزنا لرأيك فى سماجته، لكنك تجتهد فى تحويل هذا الشعور إلى شيء إيجابى.

٧ ـ حدث غير متوقع يمنعك من قضاء السهرة مع الأصدقاء وتضطر إلى البقاء وحيدا فى المنزل، ماذا تفعل:

أ ـ تجتر حرمانك طوال الليل

ب ـ تشاهد برامج التليفزيون، أو تطالع كتابا لتمضية الوقت

جـ ـ ما إن تنقضى الخيبة الأولى حتى تسر لتمتعك ببعض الوقت كى تنفرد بنفسك

٨ ـ تشهد عرضا يروق لك، لكن يثير سخط أصدقائك:

أ ـ تدعهم يبدون رأيهم ب ـ تعرض وجهة نظرك بهدوء

جـ ـ ربما كانوا على صواب، على أى حال

٩ ـ أول انطباع تكونّه، عندما تصادف شخصا للمرة الأولى:

أ ـ أحسن انطباع، دائما ب ـ يمكن أن يتبدل هذا الانطباع فيما بعد

جـ ـ ليس لك رأى فى هذا الموضوع

١٠ ـ أنت تحسب أنك عموما:

أ ـ قابل للتأثير، كثيراً ب ـ قابل للتأثير، نادراً

جـ ـ قابل للتأثير، وحسب، عندما يلائمك ذلك.

اختبار عقدة أوديب

عقدة أوديب من أشهر العقد النفسية المعروفة لدى علماء النفس والعامة على السواء.

وسواء أكان القارئ يتفق مع آراء «فرويد» حول أسباب العقد النفسية، أم يختلف معها، فمن الواجب على كل منا أن يسأل نفسه: إلى أى مدى لا تنطبق عليه أفكار «فرويد» فيما يختص بالعقد النفسية؟ وأهمية هذا السؤال تعضدها وتبررها الأهمية التى نعلقها نحن أنفسنا على صحتنا النفسية، وليس من شك فى أن سعادتنا فى الحياة تتوقف فى جانب كبير منها على صحتنا النفسية.

لذلك فقد اخترنا للقارئ إختبار «عقدة أوديب» لأنه من الاختبارات الأساسية، الشائعة، لكى يكتشف بنفسه أحد جوانب شخصيته، وأحد أبعاد ذاته، فى علاقتها النفسية بالروابط الوالدية، وما على القارئ فى هذه الحالة سوى أن يجيب على الأسئلة التالية:

١ ـ هل علاقتك بذويك حسنة فى الوقت الحاضر؟

- ـ أجل، ممتازة ١
- ـ أجل، نوعا ما ٢
- ـ لا، عادية ٣
- ـ لا علاقة بيننا ٤
- ـ لا أدرى ٠

٢ ـ هل لديك نظريات شخصية حول تربية الأولاد؟

ـ أجل: ٢، لا: ١، لا أدرى: ٠

٣ ـ هل توافق على المثل السائر:«الأب البخيل يرزق ابنا مسرفا»؟

ـ أجل: ٢، لا: ١، لا أدرى: ٠

٤ ـ هل تقول أحيانا: «لقد تربيت تربية شاذة»؟

ـ أجل: ٢، لا: ١، لا أدرى: ٠

٥ ـ هل تحب رواية مغامراتك العاطفية؟

ـ أجل: ٢، لا: ١، لا أدرى: ٠

٦ ـ هل أنت مع مبدأ التعليم الجنسى فى المرحلة الإبتدائية؟

ـ أجل: ١، لا: ٢، لا أدرى: ٠

٧ ـ هل تعتقد أن الخيانة الزوجية تقضى على الزواج؟

ـ أجل: ٢، لا: ١، لا أدرى: ٠

٨ ـ هل تخشى من العزلة؟

ـ أجل: ٢، لا: ١، لا أدرى: ٠

٩ ـ هل تحتاج دائما إلى مظاهر خارجية من العطف والحب؟

ـ أجل: ٢، لا: ١، لا أدرى: ٠

١٠ ـ هل تهتم كثيراً برأى الآخرين؟

ـ أجل: ٢، لا: ١، لا أدرى: ٠

١١ هل تشعر أحيانا بأنك مذنب دون أن تعرف السبب؟

ـ أجل: ٢، لا: ١، لا أدرى: ٠

١٢ ـ هل تشعر بحاجة ماسة إلى أن تحاط بالعطف؟

ـ أجل: ٢، لا: ١، لا أدرى: ٠

١٣ ـ هل تحب أن تكون بين الجماعة ممن لا يستغنى عنهم؟

ـ أجل: ٢، لا: ١، لا أدرى: ٠

١٤ ـ هل لديك الكثير من ذكريات الطفولة؟

ـ أجل: ٢، لا: ١، لا أدرى: ٠

١٥ هل تؤمن بالقضاء والقدر؟

- أجل: ٢، لا: ١، لا أدرى: ٠

١٦ - (له) هل تعتقد أنه من الطبيعى أن يكون للفتاة الحرية نفسها التى للفتى؟

- أجل: ١، لا: ٢، لا أدرى: ٠

١٧ - (له) هل تحب بصورة خاصة الحلويات المصنوعة فى البيت؟

- أجل: ٢، لا: ١، لا أدرى: ٠

١٨ - (له) هل يصدمك تحرر المرأة قليلا فى حديثها؟

- أجل: ٢، لا: ١، لا أدرى: ٠

١٩ - (له) فى حياتك المهنية هل يسؤوك أن تكون مرؤوس إمرأة؟

- أجل: ٢، لا: ١، لا أدرى: ٠

٢٠ - (له) هل تعتقد أنه أمر عادى أن يشهد الرجل العملية التى تجرى لزوجته فى حالة الوضع؟

- أجل: ٢، لا: ١، لا أدرى: ٠

٢١ - (له) هل تخيب الفتيات «العصريات» آمالك؟

- أجل، غالبا: ٢
- لا، أحيانا: ٣
- لا، البتة: ١
- لا أدرى

٢٢ - (له) هل تشعر بحرية أكبر مع نساء يكبرنك سناً؟

- أجل: ٢، لا: ١، لا أدرى: ٠

٢٣ - (له) هل تحب الخروج برفقة إمرأة ترتدى ملابس غريبة؟

- أجل: ١، لا: ٢، لا أدرى: ٠

٢٤ - (له) هل هناك فى رأيك نساء للزواج ونساء لغير الزواج؟

- أجل: ٢، لا: ١، لا أدرى: ٠

٢٥ ـ (له) هل لك مثال أعلى نسائى؟ ـ أجل: ٢، لا: ١، لا أدرى: ٠

٢٦ ـ (لها) هل أنت من نصيرات التحرر النسائى؟

ـ أجل: ٢، لا: ١، لا أدرى: ٠

٢٧ ـ (لها) هل تحبين بصورة خاصة أن تكونى مع «صديقات»؟

ـ أجل: ٢، لا: ١، لا أدرى: ٠

٢٨ ـ (لها) هل لك نوع معين من الرجال؟ ـ أجل: ٢، لا: ١، لا أدرى: ٠

٢٩ ـ (لها) هل تعتقدين أن المرأة يمكنها أن تحقق ذاتها فى الحياة المهنية؟

ـ أجل: ٢، لا: ١، لا أدرى: ٠

٣٠ ـ (لها) أتعتقدين أن النساء يقدن السيارات عموما أفضل من الرجال؟

ـ أجل: ٢، لا: ١، لا أدرى: ٠

٣١ ـ (لها) هل تحبين النساء اللواتى يرتدين البنطلون؟

ـ أجل: ٢، لا: ١، لا أدرى: ٠

٣٢ ـ (لها) هل تزعجك الفتيات؟ ـ أجل: ٢، لا: ١، لا أدرى: ٠

٣٣ ـ (لها) هل حاولت إصلاح أشياء فى المنزل، وتعديد الحرف؟

ـ أجل، غالبا: ٣

ـ أجل، أحيانا: ٢

ـ لا، البتة: ١

ـ لا أدرى ٠

٣٤ ـ (لها أترين أن بين زوجين متوازنين يمكن أن تتقاضى الزوجة مرتبا أكبر من زوجها؟ ـ أجل: ١، لا: ٢، لا أدرى: ٠

٣٥ ـ (لها) هل تحبين الذهاب بمفردك إلى دور السينما؟

ـ أجل: ٢، لا: ١، لا أدرى: ٠

النتائج:

* إذا كان مجموع نقاطك أعلى من ٣٥ وأقل من ٤٥:

فإنك لست بمنجى عن بعض المشاكل، مثل غالبية الناس، لكنك على الرغم من ذلك تكون قد وصلت إلى تسوية نسبية تتيح لك أن تحيا حياة متوازنة، نوعا ما.

* إذا كان مجموع نقاطك أعلى من ٤٥:

يبدو أنك لم تقطع كل الحبال التى تشدك إلى عالم طفولتك، ويبدو أنك تجد الكثير من الصعوبات فى طريق دخولك إلى عالم البلوغ والرشد دخولاً صحيحاً.

* إذا كان مجموع نقاطك أقل من ٢٥، أو أقل من ١٥:

ليس هناك ما يدعو إلى التفاؤل كثيراً، لقد أجبت بعدد مرتفع من عبارة «لا أدرى» ومعنى هذا أنك تقاوم هذا الإختبار النفسى، ويجب عليك أن تدرس نفسك من جديد بدقة وعناية أكبر [١].

---

(١) سبيلك إلى السعادة والنجاح: سابق.

اختبار التوتر

نحن نحيا فى عصر القلق، العصر الذى يتميز بالإيقاع السريع، وبسبب السرعة، والتعقيدات المتزايدة التى طرأت على الحياة، تفاقمت المشاكل، وتزايدت الضغوط والتوترات، وانعكس كل ذلك على الحالة النفسية للإنسان، وأصبح من السهل أن نرصد أثر هذه الضغوط فى سلوكيات البشر، على اختلاف طبقاتهم ومستويات وعيهم، ومجتمعاتهم، فالعصبية هى السمة البارزة لسلوكيات الناس فى عصر القلق، ويبدو هذا بكل وضوح فى ردود أفعالهم وعلاقاتهم وتعاملاتهم اليومية.

من منا - اليوم - لا يلاحظ - مثلا - أن ردود أفعاله كلها، أو معظمها، على الأقل، مبالغا فيها؟ ومن منا لا يشعر أنه قد أصبح أكثر عصبية، أو توتراً، وأنه مشدود عصبياً ونفسياً؟

هناك - بالطبع - أناس، طبعهم هو العصبية، ومزاجهم الخاص الذى يميزهم هو السوداوية، لكن هذا الطبع العصبى المتوتر دائماً لا يشمل كل الناس، ولذلك فإن الظروف والعوامل الخارجية تكون هى السبب غالبا خلف التوتر والعصبية الطارئة على من هم من ذوى الطبع المعتدل فى الحالات الاعتيادية.

فهل أنت عصبى بالطبع والمزاج؟ أم أنت ممن أجبرتهم الظروف على العصبية والتوتر؟ الاختبار التالى يساعدك على اكتشاف نفسك، لتعرف هل أنت سهل الإثارة؟ أم أن إتزانك يجعلك دائما بعيدا عن النرفزة؟:

١ - إذا وجدت فى موقف يحتم عليك الإرتباك، أمام الناس، هل تتحرك كثيراً، أو تعبث فى أشيائك، وتشعر بالقلق، فتقضم أظافرك، أو تخلع نظارتك وتلبسها؟ نعم لا

٢ - إذا تعرضت لتصرف غير متوقع ضايقك من صديق، أو حتى من شريك الحياة، أو من قريب حميم لك، هل تقاطعه ولا تواصل علاقتك به حتى يعتذر لك؟ نعم لا

٣ - إذا كنت مرتبطا بموعد من المواعيد المهمة، تشعرك أهمية الموعد بضرور الوصول قبله بمدة طويلة حتى لو كلفك ذلك أن تنتظر طويلا؟ نعم لا

٤ - إذا تحتم عليك أن تلتقى بمجموعة جديدة من الناس، أو أن تدخل إلى مكان عام ستكون فيه محط أنظار الجميع، فهل ينتابك القلق وتشعر بالإرتباك والتوتر؟ نعم لا

٥ - إذا وضعت فى موقف محرج أثار مشاعرك وعصبيتك وجعلك تغضب بشدة، هل يصعب عليك أن تتخلص من حالة التوتر والغضب والعصبية بعد زوال السبب؟ نعم لا

٦ - هل تشعر بأنه يستحيل عليك الخلود إلى النوم فى ليلة الإمتحان، أو عند التقدم لشغل وظيفة جديدة؟ نعم لا

٧ - إذا أساء إليك أحد، هل بمقدورك أن تفصل بين الشخص الذى أساء إليك، وبين الفعل الذى قام به ضدك، بحيث تستمر العلاقة بينكما كما كانت فى الماضى؟ نعم لا

٨ - هل تستغرق فى النوم العميق عندما تكون بمفردك فى البيت؟ أو بعد شعورك بالإجهاد الشديد؟ نعم لا

النتيجة:

أعط لكل إجابة «نعم» عن الأسئلة من: (١) إلى (٦)، (٤) درجات، ودرجة واحدة عن كل إجابة بـ «لا».

أعط لكل إجابة «لا» عن الأسئلة «٧»، «٨»، ودرجة واحدة عن الإجابة «نعم».

١ - إذا حصلت على درجات بين: «٢٥ ـ ٣٠» درجة: فأنت سهل الإثارة.

٢ - إذا حصلت على درجات بين: «١٨ ـ ٢٤» درجة: فأنت متوتر بعض الشىء.

٣ - إذا حصلت على درجات بين: «٤ ـ ١٧» درجة: فأنت تتوتر بين الحين والآخر.

٤ - إذا حصلت على درجات: «أقل من: ٤»: فأنت قوى الأعصاب، ممسك بزمام أمورك.

* * *

عموما، على الإنسان السهل الإثارة، أو المتوتر، أو غير الممسك بزمام أموره أن يحرص على الآتى:

١ ـ أن يراقب تصرفاته وردود أفعاله ويحاول ضبط نفسه.

٢ ـ أن يتدرب على كيفية التحكم فى النفس لكى يظل هادئا بقدر الإمكان فى كافة المواقف.

٣ ـ أن يمارس تمارين الاسترخاء يوميا، وأن يبتعد عن تناول المثلجات والمنبهات.

٤ ـ أن يواجه المشاكل بشجاعة ويعمل على حلها فى وقتها ولا يؤجلها حتى لا تتراكم وتتفاقم وتشكل ضغوطا نفسية تولد القلق والهموم والإكتئاب والتوتر.

٥ ـ أن يرسم لنفسه «النظام» الذى يسير عليه بدقة فى كل شىء، فيعطى لكل شىء حقه فى وقته، فينظم أوقات عمله، وطعامه، ونومه، وراحته، وهكذا يشبع حاجاته ويحقق أهدافه ويستعيد نشاطه وحيويته، ويحافظ على صحته، فيبلغ أهدافه ويصل إلى النجاح والسعادة.

اختبار الإتجاه النفسى
نحو الخرافات الشائعة

هذا الاختبار يكشف عن إتجاهاتك الاجتماعية والنفسية، وعقائدك، ومدى إيمانك بالخرافات، وموضوعيتك، ومدى قدرتك على التفكير العلمى، ومدى «تطبعك» فكريا، ومدى إنصياعك الآلى للأفكار المجتمعية حتى لو كانت خرافية تماشيا مع الجماعة وخوفا من تهمة الشذوذ عنها، كما يكشف عن دور الخرافات فى التنشئة الاجتماعية، ومدى التأثر بهذا الدور فى التربية، وفى حالة إرتفاع معدل الرفض للخرافات فإن هذا الاختبار يكشف عن دور التربية الذاتية، ونزعة الاستقلال فى الشخصية الفكرية للفرد.

من الصعب - طبعا - أن نتخلص من مؤثرات البيئة، والوسط الاجتماعى، وأثر التنشئة الاجتماعية، والتربية السلبية، ولهذا السبب يجب أن يتوخى القارئ الحرص والحذر أثناء تسجيله لموقفه، سواء بالموافقة أو المخالفة، وعليه أن يتلمس أقصى حدود الموضوعية الممكنة لكى يصل إلى النتائج الحقيقية التى تكشف له بعض جوانب شخصيته، ومدى تأثرها بالوسط والبيئة الاجتماعية وأفكارها، فالتعليم مهما بلغ مداه وأثره لا يمكنه أن يلغى تأثير الخرافة على الشخصية وإتجاهاتها الفكرية، ولكى تكشف هذا الجانب فى شخصيتك سجل موقفك - بصراحة - أمام المقولات التالية:

	موافقة	مخالفة
* من الممكن الإتصال بالأرواح.	......	......
* من الممكن الزواج من الجن.	......	......
* هناك الكثير من المنازل المسكونة بالأشباح.	......	....
* الأرواح تتلبس أجساد الحيوانات.	....	....
* توجد الأشباح والعفاريت فى المزارع والخرابات.	....	....
* هناك أطفال يتحولون إلى قطط فى الليل.	......	....
* النجوم والكواكب تؤثر على حياة الإنسان.	.....	......
* يسبب الجان بعض الأمراض للإنسان.	......	......
* يتلبس الشيطان جسد الإنسان ويصرعه.	....	......
* بعض الأعداد تدل على الحظ وبعضها يدل على النحس.	......	....
* أكل السمك مع اللبن يؤدى إلى الجنون.	......	......
* الجنون والبله والعتة علامة تدل على الولاية.	....	....
* اللى يضرب القطط بالليل تركبه الجن.	....	....
* خلع دبلة الخطوبة ينذر بالفراق.	....	....
* لما الواحد يشرق يبقى بيجيب فى سيرته.	....	....
* الخرز الأزرق يقى الإنسان شر الحسد والعين.	....	....
* النفث فى العقد سحر يسبب العطب والمرض للمسحور.	....	....
* بعض حالات الاجهاض وعدم ثبات الحمل المتكرر سببها الجن.	....	....
* هناك كلمات لها قوة سحرية تسخر العفاريت.	....	....
* السحر يؤثر على إرادة وليس جسده فحسب.	....	....

	موافقة	مخالفة
* قراءة الكف والكوتشينة والفنجان، إلخ.. تعطى دلالات صحيحة.	......	......
* رش الماء المالح يوم الجمعة فى البيت يمنع السحر ويبطله.	......	......
* شق الأرض بالسكين يوم الجمعة يجعل الأطفال يمشون قبل الأوان.	......	....
* لأولياء الله بركات وكرمات خارقة للعادة.	....	....
* مازال الخضر حيا إلى يومنا هذا.	......	....
* تشفى العاقر من العقم إذا زارت المقابر وبالت على مقبرة.	.....	......
* القط الأسود نذير شؤم	......	......
* فى الكون عوالم أخرى تسكنها القوى الخفية.	....	......
* مقر الشيطان وعرشه هو مثلث فرموزا.	......	....
* بمقدور القوى الخفية خرق النظام والقوانين الطبيعية.	......	......
* بمقدور السحر الأسود تبديل هيئة الإنسان إلى حيوان.	....	....
* الدخول على الواضعة حديثا بذقن محلوقة يقطع اللبن.	....	....
* من يحلم أسنانه قد خلعت، يطلق زوجته فى الواقع.	....	....
* تشرق الشمس بين قرنى الشيطان.	....	....
* تدور الأرض بين قرنى ملك على هيئة ثور.	....	....
* لعنة الفراعنة نتيجة لضلوعهم فى علوم السحر والطلاسم.	....	....
* لكل فنان مبدع شيطانه الذى يلهمه ويملى عليه.	....	....
* بدأ خلق الدنيا .. يوم الجمعة.	....	....
* الموتى يفرحون ويحزنون لأفراحنا وأحزاننا.	....	....
* زيارة الأحياء للقبور تؤنس وحشة الموتى.		

	موافقة	مخالفة
* التمائم تجلب الحظ وتدفع الضرر «حدوة الحصان، الكف، إلخ».	......	......
* من دخل الحمام ولم يسم تلبسته الشياطين.	......	......
* يرتكب الإنسان ذنبا إذا لم يعدل الحذاء المقلوب.	......	....
* الطفل الكثير البكاء محسود علاجه التصليب بهباب عروسة ورق محروقة.	....	....
* أفضل أيام السعد فى الأسبوع.. الجمعة.	......	....
* آخر أيام الدنيا سيكون يوم الجمعة.	.....	......

اختبار الإتجاه النفسى
نحو الأمثال الشائعة

الأمثلة التى يتضمنها هذا الاختبار تعبر عن الفلسفة الشعبية التى تتبناها قطاعات عريضة من المجتمع، لذلك فهى تعكس الشخصية الاجتماعية وإتجاهاتها ومرجعياتها الخلقية، وموقفك من هذه الأمثلة يعكس موقفك من المجتمع وفلسفته وبعد توجهاته ومرجعياته، وبالتالى فهو يدل على مدى تلاحمك مع هذا المجتمع أو استقلالك عنه، كما يكشف عن أخلاقك والمثل الخلقية التى تتبناها، ويكشف أيضا - وإن كان بطريقة غير مباشرة - عن نظرتك لنفسك وتقديرك لها، وكل ما عليك هو أن تضع علامة تدل على موقفك الحقيقى من هذه الأمثال،

	مخالفة			موافقة		
	تامة	معتدلة	ضعيفة	تامة	معتدلة	ضعيفة
* اللى له ظهر ما ينضربش على بطنه.	....	....	...	....	....	...
* نصيبك لازم يصيبك.	....	....	...	....	....	...
* أقرص العروسة فى ركبتها تحصلها فى جمعتها.	....	....	...	....	....	...
* الأخذ بالتار ماهوش عار.	....	....	...	....	....	...
* خذ من الزرايب ولا تاخد من القرايب.	....	....	...	....	....	...
* خذوهم فقراء يغنيكم الله.	....	....	...	....	....	...
* ابن عم العزوسة ينزلها من على الفرس.	....	....	...	....	....	...
* اقلب القدرة على فمها تطلع البنت لأمها.	....	....	...	....	....	...
* شورة الست إن صابت فبخراب سنة.	....	....	...	....	....	...
* أعطنى عمرا وأرمينى البحر.	....	....	...	....	....	...

	مخالفة			موافقة		
	تامة	معتدلة	ضعيفة	تامة	معتدلة	ضعيفة
* إن جالك الطوفان حط إبنك تحت رجليك.	....	....	...	....	....	...
* إن كان لك حاجة عند الكلب قول له يا سيدى.	....	....	...	....	....	...
* الباب اللى يجيلك منه الريح سده واستريح.	....	....	...	....	....	...
* أربط الحمار مطرح ما صاحبه يريد.	....	....	...	....	....	...
* جواز القرايب مصايب.	....	....	...	....	....	...
* من خرج من داره اتقل مقداره.	....	....	...	....	....	...
* بلدك.. اللى فيها مراتك.	....	....	...	....	....	...
* العبد فى التفكير والرب فى التدبير.	....	....	...	....	....	...
* تبات نار تصبح رماد، لها رب يعدلها.	....	....	...	....	....	...
* خلى تكالك على الفتاح.	....	....	...	....	....	...
* إن عبدو العجل حش وأرميله.	....	....	...	....	....	...
* الخضوع عند الحاجة رجولة.	....	....	...	....	....	...
* طاطى لها تفوت.	....	....	...	....	....	...
* عشان ما نعلى ونعلى لازم نطاطى نطاطى.	....	....	...	....	....	...
* أبعد عن الشر وغنى له.	....	....	...	....	....	...
* اتمسكن لما تتمكن.	....	....	...	....	....	...
* اللى تغلب به العب به.	....	....	...	....	....	...
* حلال كلناه، حرام كلناه.	....	....	...	....	....	...
* اشهد لى بكحكة.. أشهد لك برغيف.	....	....	...	....	....	...

العبارة	مخالفة			موافقة		
	تامة	معتدلة	ضعيفة	تامة	معتدلة	ضعيفة
* حكم القدر محتوم على الظالم والمظلوم.	....	....	...	....	....	...
* آخر خدمة الغز علقة.	....	....	...	....	....	...
* العين ما تعلاش عن الحاجب.	....	....	...	....	....	...
* حكم القوى على الضعيف.	....	....	...	....	....	...
* يبنى قصر ويهدم مصر.	....	....	...	....	....	...
* اللى مكتوب على الجبين لازم تشوفه العين.	....	....	...	....	....	...
* القناعة كنز لا يفنى.	....	....	...	....	....	...
* بفلوسك بنت السلطان عروسك.	....	....	...	....	....	...
* الناس مقامات.	....	....	...	....	....	...
* بات كلب.. واصبح سبع.	....	....	...	....	....	...
* أطعم الفم تستحى العين.	....	....	...	....	....	...
* أسأل مجرب ولا تسأل طبيب.	....	....	...	....	....	...
* اتغدى بيه قبل ما يتعشى بيك.	....	....	...	....	....	...
* ابن الهابلة يعيش أكثر.	....	....	...	....	....	...
* ابن الحرام مخلاش لابن الحلال حاجة.	....	....	...	....	....	...
* آخر المعروف ضرب الكفوف.	....	....	...	....	....	...
* أجرى جرى الوحوش غير رزقك لم تحوش.	....	....	...	....	....	...

المصـــادر

* الشخصية العبقرية: عاطف عمارة، هلا بوك شوب، القاهرة، ١٩٩٦.
* اكتشف نفسك: سمير شيخانى، مؤسسة عز الدين، بيروت، ط / ١، ١٩٩٠.
* الشخصية المثالية: عاطف عمارة، هلا بوك شوب، القاهرة، ١٩٩٦.
* طاقتك الكامنة: سمير شيخانى، مؤسسة عز الدين، بيروت ١٩٩٠.
* الشخصية القيادية: عاطف عمارة، هلا بوك شوب، القاهرة، ١٩٩٦.
* سبيلك إلى السعادة والنجاح: سمير شيخانى، دار الآفاق الجديدة، بيروت، ط / ٥، ١٩٨٦.
* أعرف نفسك: عاطف عمارة، الموسوعة النفسية المبسطة، مكتبة رجب، القاهرة.
* علم الطباع: د/ سامى الدروبى، دار المعارف، القاهرة.
* عقلك مصدر الصحة والمرض: ك.س. وختل، ت: على سامى الجمال، دار الفكر العربى، ١٩٦٢.
* علم النفس فى خدمتكم: وليم سرجيوس، القاهرة، د.ن، ١٩٤٦.
* الإختبارات والمقاييس العقلية: د/ محمد خليفة بركات، مكتبة مصر، القاهرة، ١٩٥٤.
* سيكولوچية الشخصية: برنارد نوتكات، ت / صلاح مخيمر، وآخ، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٥٩.

المحتـــــويات